Universitat Rovira i Virgili



Els nous imaginaris culturals

Àmbits disciplinaris i fitxes temàtiques

Grup de Recerca sobre Imaginaris Culturals (GRIC)

Felip R. Caudet (coord.)
Montse Anguera, Dominika Dittwald, Joan Prat,
Jose Reche, Inés Tomàs, Iolanda Vivancos

[publicacions]
urv



El GRIC (Grup de Recerca sobre Imaginaris Culturals) té un caràcter interdisciplinari i, per ordre alfabètic, el componen els següents investigadors:

Montse Anguera: llicenciada en Psicologia i Antropologia. És una bona coneixedora de la psicologia junguiana i ha coordinat la pilastra dels sabers esotèrics.

Felip R. Caudet: diplomat en fisioteràpia, acupuntor i naturòpata professional. Ha coordinat el volum annex dels àmbits disciplinars.

Dominika Dittwald: formada en Sociologia en la seva Polònia natal, ha ampliat estudis a París i Istanbul. A la URV hi va cursar el Màster en Antropologia Urbana.

Joan Prat: catedràtic d'Antropologia social a la URV, és actualment professor emèrit. Ha coordinat la investigació del GRIC i la confecció d'aquesta monografia.

Jose Reche: llicenciat en Antropologia social per la URV. És expert en Ioga, Tai-txi i Arts marcials i ha coordinat la pilastra de les espiritualitats orientals.

Inès Tomàs: doctora en Psicologia i psicoanalista, és professora titular de la Facultat de Psicologia i CC de l'Educació de la URV. Diplomada en teràpia floral ha coordinat la pilastra de teràpies naturals.

Iolanda Vivancos: llicenciada en Filosofia i en Antropologia per la URV, s'ha interessat pels moviments xamànics i neoxamànics d'origen llatinoamericà.

Els nous imaginaris culturals: Àmbits disciplinaris i fitxes temàtiques

Grup de Recerca sobre Imaginaris Culturals (GRIC)
Felip R. Caudet (coord.)
Montse Anguera
Dominika Dittwald
Joan Prat
Jose Reche
Inés Tomàs
Iolanda Vivancos

[publicacions] urv

Tarragona, 2012

Edita:
Publicacions URV

1.ª edició: Octubre de 2012
ISBN: 978-84-695-6293-2
Dipòsit legal: T-1188-2012
Imatge de la coberta: Albert Garrit

Publicacions de la Universitat Rovira i Virgili:
Av. Catalunya, 35 - 43002 Tarragona
Tel. 977 558 474
www.urv.cat/publicacions
publicacions@urv.cat

¶ Aquesta editorial és membre de la Xarxa Vives i de l'UNE, fet que garanteix la difusió i comercialització de les seves publicacions a escala estatal i internacional.

Aquesta monografia és resultat d'un projecte d'investigació dut a terme entre els anys 2009-2012 i en el marc de les convocatòries públiques de recerca en ciències socials de l'Inventari del Patrimoni Etnològic de Catalunya del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya.

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura
Direcció General de Cultura Popular i Tradicional

ipec
Inventari del Patrimoni Etnològic de Catalunya

Índex

Aquest seguit de fitxes temàtiques té una pretensió bàsica que és explicar amb una mica més de detall un seguit d'aspectes recollits al llibre en paper *Els nous imaginaris culturals. Espiritualitats orientals, teràpies naturals i sabers esotèrics*, per facilitar la comprensió del lector. És evident que no pretén ser una exposició exhaustiva de tot el que es fa en l'àmbit considerat alternatiu i només presenta teràpies i pràctiques referides per algú, ja que totes han estat comentades o practicades en algun moment per algun dels informants entrevistats. La bibliografia que acompanya les fitxes és la recomanada a aquelles persones que vulguin aprofundir encara més. Hem d'agrair a Josep Guarch, en qualitat d'expert, que ens donés un cop de mà amb una de les bibliografies més complexes, la corresponent a la carta astral, a causa de l'enorme quantitat d'obres d'escassa fiabilitat que hi ha sobre el tema.

Inicialment, aquest recull es va plantejar com una manera interna (pròpia del GRIC) de conèixer més profundament les teràpies i pràctiques que anàvem trobant, però sense cap intenció de ser incloses en l'obra. Més endavant vam adonar-nos que incloure aquestes fitxes a mode de petit recull podria aclarir alguns dubtes al lector novell. Per aquesta raó hi ha algunes fitxes en les quals hi han participat diferents components del grup, ja que la temàtica tractada era sota el seu domini de coneixement, i això explica les petites diferències que hi podem trobar en la confecció d'unes o altres. En relació a les diferents participacions, cal dir que Montse Anguera va preparar la fitxa sobre el tarot; Jose Reche, la del tai-txi; Dominika Dittwald, la de l'artteràpia; Iolanda Vivancos, la de la biodansa; Inés Tomàs, la de les flors de Bach, i la de la meditació *vipassana*, Joan Prat. La resta les ha preparat en la seva totalitat Felip Caudet.

Per posar en antecedents el lector, cal dir que les fitxes segueixen un esquema que defineix breument la temàtica abordada, l'origen de cada pràctica, el seu marc de referència teòric, l'explicació pràctica (desenvolupament d'una sessió o de la tècnica explícitament), la situació actual en la nostra societat i una breu bibliografia recomanada. Algunes d'aquestes referències bibliogràfiques ja han estat recollides a la bibliografia general.

Acupuntura

Definició i orígens:

L'acupuntura és una de les quatre branques terapèutiques (herbologia, moxibustió, tuina i acupuntura) de la medicina tradicional xinesa (MTX). Es caracteritza típicament per la punció d'agulles en punts, anomenats punts d'acupuntura, amb la finalitat de regular la circulació del txi (energia) i de la sang per obtenir un guariment en cas de malaltia o un manteniment de l'equilibri energeticofuncional.

Grans clàssics de la literatura mèdica oriental acrediten que l'acupuntura és una de les tècniques terapèutiques més antigues que es coneixen. L'*I Ching* (*Llibre de les mutacions*) i el *Nei Jing* (*Cànon de medicina interna de l'Emperador Groc*) en són les obres més destacades. La primera, atribuïda a Fuxi, fa referència al concepte més filosòfic de l'art mèdic (cal recordar que la MTX neix en un context filosòfic taoista) i, la segona, d'autors desconeguts encara que s'atribueix a Huang Di, es considera l'obra cabdal de la medicina xinesa. El *Nei Jing*, obra datada entre els segles v i iii aC, es divideix en dos: el "Suwen" (diàleg entre l'Emperador Groc i el seu metge Qi Bo, en el qual l'Emperador pregunta sobre la salut i la medicina) i el "Ling Shu" (anomenat *cànon espiritual* o *cànon de l'acupuntura*). Es pot afegir a aquestes obres el *Nan Jing* (*Clàssic de les dificultats*).

Més endavant, ja en la dinastia Ming (1368-1644), Yang Jizou publicà el recull més gran sobre l'art de l'acupuntura: *Zhen Jiu Da Cheng*.

La MTX es reconeguda com una de les medicines tradicionals més antigues del món i que ha perdurat, en la seva pràctica, fins als temps moderns. L'acupuntura, molt vinculada a les pràctiques espirituals taois-

tes i budistes en el seu origen i a un context cultural canviant (és un dels productes xinesos més importats a altres països), ha modificat la seva pràctica diversificant-se en múltiples estils acupunturals. S'ha de dir que, a la mateixa Xina, ja en el segle XX i per causes polítiques i de projecció internacional, es va transfigurar l'acupuntura i es convertí en un pràctica uniformitzada i despullada de l'aspecte més espiritual i folklòric. Aquest reajustament, a pesar de ser força desconegut, ha estat molt criticat pels experts occidentals.

Marc teòric de referència:

Un dels mèrits més grans de la MTX és que és una medicina basada en l'observació i l'empirisme. Les relaciones estan establertes d'una forma lògica i evident i aquest fet fa que el seu sigui un discurs fàcil d'adoptar a l'hora de suggerir noves formes de tractament.

La pràctica actual de la MTX en tot el món està basada en un eina terapèutica que no té l'acupuntura com a plat fort, sinó l'herbologia. De totes maneres, la teoria més estesa en la MTX i en l'acupuntura és la teoria dels cinc elements. Amb aquest teoria s'intenta explicar d'una manera senzilla les interrelacions del cosmos, entenent que l'ésser humà és un microcosmos (*tai ji*) idèntic al macrocosmos i que, com a precepte màxim taoista, tot és un. Aquest *un* sempre comprèn dos aspectes que el conformen i que a la vegada estan interrelacionats, no com a contraris sinó com a complementaris indissociables, és a dir, sense un (*yin*) no té sentit l'existència de l'altre (*yang*). A la vegada, cadascun d'aquests aspectes inclou l'altre en la seva composició. Cada element comprèn aspectes *yin* i *yang*.

El cinc elements són: foc, terra, metall, aigua i fusta. Seguint aquesta teoria tot es pot dividir en cinc per explicar la seva natura respecte al cosmos i com a conformants de la unitat.

A títol d'exemple, la taula següent (que no exposa tots els aspectes que poden interrelacionar-se en cinc):

Elements	*Fusta*	*Foc*	*Terra*	*Metall*	*Aigua*
Òrgans	Fetge	Cor	Melsa	Pulmó	Ronyó
Entranyes	Vesícula biliar	Intestí prim	Estómac	Intestí gros	Veixiga
Òrgans dels sentits	Ulls	Llengua	Boca	Nas	Orelles
Líquids	Llàgrimes	Suor	Saliva clara	Mocs	Saliva espessa
Teixits	Tendons	Vasos	Carn	Pell	Óssos
Emocions	Ràbia	Alegria	Reflexió	Tristor	Por
Ànimes	Subconscient	Conscient	Raó	Instint	Voluntat
Estacions	Primavera	Estiu	Final de l'estiu	Tardor	Hivern
Sabors	Àcid	Amarg	Dolç	Picant	Salat
Clima	Vent	Calor	Humitat	Sequera	Fred
Etapes	Naixement	Desenvolupament	Maduresa	Baixada	Mort

Les relacions entre els cinc elements són de producció (cicle *cheng*) i de dominació (cicle *ko*) i, en cas d'alterar-se patològicament, poden ser cicles d'insult o d'agressió. La salut de l'individu s'aconseguirà a través de l'equilibri entre aquestes relacions.

Un detall que no pot ser passat per alt és que la teoria del cinc elements s'utilitza actualment com a base per a discursos molt diferents, com són les teràpies manuals (*shiatsu* o altres massatges orientals), la dietètica o el *fengshui* (confecció d'espais saludables) i, per suposat, les pròpies tècniques de la MTX. Qualsevol "nova" teràpia agafa aquest discurs per argumentar el seu funcionament.

Un altre concepte que cal conèixer per comprendre el marc teòric de l'acupuntura és el de *meridià*. Els meridians són els canals pels quals circula l'energia (*txi*) entre els diferents òrgans. Aquests canals es troben a diferents nivells de profunditat, però són accessibles a través dels punts acupunturals. Avui dia se sap que aquests punts tenen unes determinades característiques bioelèctriques que faciliten el seu estímul. Els punts se solen anomenar pel seu nom en xinés o japonès o, d'una forma més

comuna, per un número més la inicial del meridià que correspon. L'acupuntura permet regularitzar el comportament de l'energia en aquests canals.

Pràctica i actualitat:

La pràctica de l'acupuntura recull molts estils diferents, a la vegada que segueix teories també diferents. Podem dir que hi ha dos grans tipus de pràctiques: les desenvolupades a la mateixa Xina i les desenvolupades en altres països.

En trets generals, les pràctiques desenvolupades en territori xinès són tècniques d'alta intensitat sensitiva, realitzades en qualsevol part del cos (acupuntura corporal) i que no han tingut cap problema per incorporar noves tecnologies (electroacupuntura). Les pràctiques desenvolupades fora del territori xinès solen ser més refinades i suaus (acupuntura japonesa) o localitzades en zones reflexes (manopuntura coreana o auriculoteràpia francesa).

La punció d'agulles té un "cosí" que mereix ser apuntat, ja que s'ha desenvolupat de forma paral·lela fins al punt que en altres països té un reconeixement especial. Aquest "parent" de l'acupuntura és la moxibustió (aplicació de calor per mitjà de la combustió directa o indirecta d'una planta processada: l'artemisa). Una dita xinesa diu: "El que no curen les agulles ho curarà la moxa". I una dita japonesa diu: "No viatgis amb qui no s'hagi moxat abans el 36 d'Estómac" (punt d'acupuntura).

Quan parlem de punció, parlem d'inserir agulles a través de la pell. Un cop inserida l'agulla les tècniques tonificaran o dispersaran l'energia segons es mogui l'agulla, segons el sentit en què s'hagi clavat o segons el material del qual estigui feta.

Actualment, en països com el Japó i els EUA, s'arriben a practicar estils en els quals no hi ha punció d'agulles. És l'anomenat *contact needle*.

Actualment, el estils i sistemes acupunturals més estesos per tot el món són els estils xinesos, sobretot per raons migratòries del poble xinès. De tota manera, cada cop més estan guanyant terreny altres compressions, com l'acupuntura japonesa, que semblen més fàcils d'adaptar a la mentalitat occidental.

En gairebé tots els països occidentals l'acupuntura està regulada pel que fa a la seva pràctica i a la formació requerida. Espanya és un dels pocs països on no hi ha regulació.

Referències bibliogràfiques:

Birch, S. *Japanese Acupuncture. A Clinical Guide*. Massachusetts (EUA): Paradigm Publications, 1998.

Jun, Zhang i Jing, Zheng. *Fundamentos de acupuntura y moxibustión de China*. Pequín (Xina): Ediciones en Lenguas Extranjeras, 1984.

Katchup, T . *Una trama sin tejedor*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 1997.

Maciocia, G. *The Foundations of Chinese Medicine*. EUA: Churchill Livingstone, 1989.

Manaka, Y. *Chasing the Dragons's tail*. Massachusetts (EUA): Paradigm Publications, 1995.

Autors diversos. *Hoang Ti Nei King: Ling Shu*. Madrid: Dilema, SL, 2002.

Artteràpia

Definició i orígens:

L'artteràpia és un mètode terapèutic que pressuposa la curació de diversos trastorns de l'àmbit psicològic o que, simplement, proposa una via de "creixement personal" (que entenem per treball conscient sobre la formació de la personalitat d'un mateix) a través de la pràctica de diverses tècniques artístiques, com les arts visuals (dibuix, pintura, vídeo, fotografia), el treball corporal (dansa, drama) o el treball amb la paraula (escriptura) i amb la música (musicoteràpia).

La disciplina de l'artteràpia reconeix el seu origen a finals del segle XIX, quan es va fer la primera exposició de pintura feta per persones amb malalties mentals (col·lecció Prinzhorn). El seu desenvolupament durant el segle XX va ser conseqüència de diversos fenòmens socials característics d'aquesta època. Primer, els plantejaments dels psicoanalistes pel que fa al llenguatge simbòlic de l'inconscient (Sigmund Freud i Carl Gustav Jung). Segon, les evolucions en el llenguatge artístic, que a partir de l'aparició de l'art romàntic promou l'expressió del conflicte interior (simbòlicament expressat com a conflicte entre el diví i l'humà o entre l'espiritual i el carnal) a través de diverses tècniques, sobretot de la pintura i la poesia (Johann Wolfgang von Goethe, William Blake, Francisco de Goya…). Tercer, la crisi ideològica i sobretot religiosa i la seva manifestació a través d'una pèrdua successiva d'importància de la religió institucionalitzada en el context social.

Marc teòric de referència:

Entenem el procés creatiu com a via per a la presa de consciència, ja sigui amb l'objectiu de crear una obra de l'art, com a procés terapèutic o com a mer exercici corporal. Art i creixement personal estan, per a nosaltres, estretament lligats, ja que la transformació de cada persona és tot un art. *(López Fernández, 2006.)*

L'oferta de tècniques és àmplia i està dirigida a una gran varietat de perfils de pacients (o clients): nens i adolescents amb problemes de desenvolupament emocional, adults que no poden gestionar els problemes d'estrès quotidià i gent gran amb problemes específics de la psicologia geriàtrica. Un grup important de pacients que reben ajuda psicològica en forma de tallers artterapèutics són persones de diferents edats amb trastorns mentals aguts (tipus autisme o esquizofrènia). L'artteràpia pot servir com a tècnica facilitadora en la resolució de diversos problemes de l'àmbit social, com per exemple el procés d'integració social dels immigrants.

Pràctica i actualitat:

Com a exemple de tècnica terapèutica holística, l'artteràpia forma part, d'alguna manera, de les noves pràctiques espirituals. En aquest cas no es treballa tan directament amb les creences com en el cas dels rituals neoxamànics. No obstant això, investigant la tècnica —dibuix, pintura, dansa, escultura o qualsevol altra tècnica artística aplicada amb l'objectiu d'expressar les emocions reprimides en l'inconscient— veiem molts paral·lelismes amb la tècnica terapèutica tant d'un xaman tradicional com d'un neoxaman. La guarició té lloc dins d'un espai simbòlic: no cal ni tan sols un discurs verbal (moltes escoles d'artteràpia desaconsellen la interpretació massa insistent de l'obra), perquè, amb la simple expressió a través dels símbols i, posteriorment, amb la intervenció, el pacient noti un "canvi interior". Per exemple, si el pacient ha pintat un quadre i sent que el quadre no li agrada i li provoca sensacions desagradables, el terapeuta pot proposar-li que introdueixi algun element gràfic o un color que transformi el quadre i el faci més maco. Hi ha artterapeutes que, en l'etapa final del treball, animen el pacient que intenti interpretar tant el quadre "lleig" com l'element "positiu" introduït a posteriori associant-li alguna emoció o acció en concret. Hi ha també artterapeutes que no cre-

uen que aquesta etapa sigui necessària —de fet, segons l'especificitat del taller, per exemple quan es treballa amb nens petits o malalts mentals, aquesta tasca pot resultar inaplicable—. L'important és que en el mètode artterapèutic s'utilitzen molt els exercicis que tenen la construcció d'un ritual i que estan fets a mida de l'individu referint-se al món simbòlic de cada persona. Això pot fer-se fins i tot si es treballa en grup.

> L'art intenta generar ordre a partir del caos, no només el caos del món, sinó el caos de les nostres pròpies sensacions i sentiments i de les nostres pròpies mancances cromàtiques. (Kakutami, 2006.)

Encara que l'artteràpia, al territori de l'Estat espanyol, és un mètode terapèutic relativament jove, durant les últimes dècades aquesta disciplina s'ha desenvolupat àmpliament i ha demostrat la seva eficàcia en altres territoris del món, sobretot als Estats Units d'Amèrica del Nord i als països d'Amèrica Llatina, com l'Argentina o Xile. La presència de cursos d'artteràpia és relativament important a Catalunya respecte a la resta de l'Estat espanyol, i la majoria de les ofertes es troben a la ciutat de Barcelona. Dins de l'oferta educativa hi ha diversos tallers i cursos dirigits als pacients potencials (els cursos de l'Escola Massana, realitzats amb la col·laboració de la Universitat Autònoma de Barcelona; els que estan organitzats per l'Institut Integratiu de Barcelona o l'associació Artemisa).

Referències bibliogràfiques:

Allen, P. B. *Arteterapia. Guía de autodescubrimiento a través del arte y de la creatividad.* Madrid: Gaia, 2003.

Barber, V. *Explórate a través del arte*. Madrid: Gaia, 2002.

Dalley, T. *El arte como terapia*. Barcelona: Herder, 1987.

Kramer, E. *Terapia a través del arte en una comunidad infantil.* Buenos Aires, Argentina: Kapelusz, 1982.

López Fernández Cao, M. i Martínez Diaz, N. *Arteterapia. Conocimiento interior a través de la expresión artística*. Madrid: Tutor, 2006.

Biodansa

Definició i orígens:

La biodansa és un sistema vivencial que, a partir de propostes de moviment amb música, ens permet connectar amb el nostre cos i les nostres emocions.

La biodansa, etimològicament 'la dansa de la vida', entén el ball com el moviment propi de cada persona. Per això no corregeix ni interpreta, simplement facilita l'espai on poder-nos escoltar i expressar tal com som per així integrar el sentir, el pensar i el fer.

La biodansa neix de mans de l'antropòleg i psicòleg xilè Rolando Toro. El 1965, quan era membre docent del Centre d'Estudis d'Antropologia Mèdica de la Universitat de Xile, Rolando Toro va realitzar les primeres investigacions amb música i dansa en malalts de l'hospital psiquiàtric.

Marc teòric de referència:

L'abordatge de Toro consistia a incloure l'activitat corporal i a estimular les emocions a través de la dansa i de la trobada humana. Va observar que, en funció del tipus de dansa (més lentes o més eufòriques), els resultats eren visiblement diferents. Per exemple, la proposta de balls euforitzants a partir de ritmes alegres per estimular la motricitat tenien com a resultat un notable augment del judici de la realitat i la desaparició de deliris i al·lucinacions, mentre que danses lentes amb ulls tancats eren contraproduents en malalts amb problemes d'identitat.

A partir d'aquestes experiències, Rolando Toro construí el model teòric de la biodansa, basat en la resposta neurovegetativa del cos davant diferents tipus de danses.

La biodansa treballa potenciant els següents aspectes:

–*La vitalitat*. Estimula l'alegria i les ganes de viure mitjançant músiques rítmiques i jocs.

–*La creativitat*. Permet que cada persona es mogui segons sent. Les propostes són guiades, però el moviment és sempre el de cada persona i es dóna llibertat a l'expressió individual.

–*L'afectivitat*. Treballa el vincle amb un mateix, l'altre i el grup. Aquí rau el gran què de la biodansa: l'enriquiment personal a través de la comunicació afectiva mitjançant la mirada i el gest.

La biodansa treballa normalment amb grups heterogenis. Entenem que la diferència enriqueix el grup, la matriu de treball. Ara bé, hi ha determinats col·lectius que necessiten un treball específic. Per exemple, grups de nens, adolescents, famílies, embarassades, gent gran que estiguin afectats per diferents tipus de malalties, etc.

Pràctica i actualitat:

La metodologia de la biodansa és vivencial i posa l'èmfasi en l'experiència viscuda per davant de la paraula. És a dir, durant una sessió es facilita, mitjançant la música i la proposta de moviment, que el participant estigui plenament en l'aquí i en l'ara connectant-se amb el seu moviment i deixant els pensaments aparcats.

Les sessions de biodansa s'estructuren segons l'anomenat model teòric. La durada d'una sessió va d'una hora i mitja a dues hores, en funció del grup, i es divideix en les parts següents:

Part verbal (mitja hora)

Es contextualitza breument la biodansa i s'obre l'espai a la roda verbal, on es convida els participants que expliquin com es troben i comentin la sessió anterior (relat de vivència). Aquest és l'únic espai per a la paraula, ja que durant la part vivencial es convida els participants que romanguin en silenci amb l'objectiu de potenciar la part instintiva i emotiva del cervell deixant descansar la part racional, la qual ja està prou activa la resta del dia.

Part vivencial (d'una hora a una hora i mitja)

El gruix de la sessió se centra en la part vivencial, on es convida a dansar un seguit de propostes. Primerament es proposen exercicis d'activació amb l'objectiu d'estimular el moviment: maneres de caminar, jocs, rodes… Un cop s'ha alliberat el moviment, la sessió se centra en propostes de relaxació per reduir tensions, nervis… Finalment es tanca la sessió amb una petita activació per, així, sortir amb les piles ben carregades!

Per conèixer la biodansa es fan sessions de presentació o de portes obertes amb l'objectiu d'experimentar què és. Solen ser sessions senzilles, on es dóna una pinzellada del treball que es fa en el grup regular, és a dir, el grup que es troba setmanalment durant hora i mitja i que té una continuïtat. Aquesta és la matriu de treball: sense grup no hi ha biodansa. A mesura que el grup es va cohesionant facilita que els participants se sentin més confiats i lliures a l'hora d'expressar-se.

Durant les primeres setmanes d'un grup regular s'admet la incorporació de nous participants, però a mesura que avança el treball individual i grupal es tanca el grup. Tot i així, en situacions puntuals de persones que ja han fet biodansa o altres treballs corporals, es pot obrir el grup a noves incorporacions.

Els monogràfics de biodansa són trobades intensives i puntuals per aprofundir temes específics i s'adrecen a participants de grups regulars interessats en el tema del taller i també a persones que per diferents motius no poden assistir a un grup regular, sempre que el nivell del taller s'adigui amb el de la persona.

Referències bibliogràfiques:

De Lima Gois, C. W. *Biodanza. Manual de Ejercicios*. Brasil: Fortaleza, 1994.

Guerguen, F. *Processo, Facilitaçao e Biodança*. Brasil: Porto Alegre, 2009.

Toro, R. *Biodanza*. Xile: Cuarto de Papel, 2007.

Canalització

Definició i orígens:

Dins del camp de la mediumicitat, la capacitat mediúmica consisteix en contactar amb els esperits de persones ja mortes, amb àngels, dimonis o altres entitats no materials, i la canalització o *channeling* es caracteritza pel fet que el canalitzador escollit entra en contacte i rep missatges d'algun ens ensenyant que li revelarà informació de caire espiritual.

En paraules de Rhea Powers al llibre que va canalitzar durant tres anys quan es despertava cada matí, *Cambios de la Tierra*: "Per a mi, en això consisteix realment la tècnica de la canalització: es tracta d'una tècnica adquirible, que permet obrir-se a aspectes de la consciència que normalment no són a l'abast dels nostres estats habituals de consciència. És una eina que podem fer servir per experimentar el que realment som. Pot alliberar-nos dels lligams de l'ésser personal i permetre'ns la connexió amb aspectes de nosaltres mateixos que no estàvem experimentant conscientment."

Els orígens són complexes i és gairebé impossible establir un origen exacte per al concepte de la canalització, ja que es creu que s'ha produït al llarg de la història de la humanitat encara que no rebia aquest nom. S'especula que, possiblement, molts dels llibres sagrats d'algunes grans religions estan inspirats o canalitzats.

És al segle xx i en el marc de la Nova Era quan la canalització adopta aquest nom i s'escampa fins a conformar-se com una pràctica popular fora dels àmbits esotèrics.

Marc teòric de referència:

Hi ha dues grans branques en la canalització. En la primera el canalitzador entra en un estat semblant al de la possessió, en el qual es transforma la seva veu i la seva actitud corporal. El canalitzador "posseït" respon les preguntes d'aquells que ho sol·liciten. En aquesta categoria s'inclouen els canalitzadors que diuen canalitzar ens d'altres dimensions, mestres ascendits o fins i tot Déu.

Hi ha grans clàssics de la canalització d'ens, com ara J. Z. Knight, que canalitza Ramtha; com Margaret McElroy, que canalitza Maitreya, o com Lee Carroll, que ho fa amb Kryon. Les canalitzacions dels éssers d'altres dimensions, extraterrestres i mestres ascendits són els més mediàtics actualment. La creença en l'existència d'aquests éssers deriva del concepte teosòfic dels mestres antics (Blavatsky, 1870) i considera que els mestres ascendits són entitats que un dia van ser persones físiques, però que a través d'un procés de creixement espiritual (ascensió) han aconseguit il·luminar-se. Aquest mestres són una font d'amor diví infinit i per mitjà de l'ascensió han fusionat el seu déu intern amb el *jo sóc*. Organitzats com a Gran Germandat Blanca (en referència a la seva aura blanca, de gran nivell espiritual), s'hi inclouen Jesús, el Budha Gautama, Maria mare de Jesús, Enoch o Saint Germain entre d'altres.

L'altra gran branca és la dels canalitzadors sensitius, els quals diuen que es comuniquen amb els ens i després passen la informació rebuda.

Pràctica i actualitat:

Tradicionalment es creia que només persones que tenien un do especial estaven capacitades per canalitzar, i aquest pensament encara és present en molts grups de treball espiritual o de treballadors de la llum, que consideren que els seus líders són els únics que poden canalitzar les entitats. De totes maneres, en la línia de la Nova Era i el seu *do it yourself*, s'ofereixen cursos per aprendre a canalitzar. Segons aquestes formacions, la canalització es pot realitzar de tres formes distintes:

1. Entrar en un estat de trànsit profund que facilitarà a l'entitat canalitzada que ocupi el cos del canalitzador. Es coneixen com a canalitzadors de cos sencer. Sol ser automàtica i pròpia dels que tenen el do.

2. Entrar en un estat de trànsit més lleuger que permet passar la informació de l'ens canalitzat però mantenir el control del cos. Per entrar en aquest estat es fan pràctiques de relaxació i de "sintonització" amb l'ens que es vol canalitzar.
3. Automàtica en el transcurs d'algun discurs o conferència, durant la qual el canalitzador sembla proporcionar un seguit d'informacions fluïdes.

Per realitzar la connexió amb l'ens i entrar en el trànsit s'ha de seguir uns passos que són: respirar fins a entrar en un estat de relaxació, visualitzar la connexió amb la terra, visualitzar la connexió amb la consciència divina, visualitzar l'arrelament del cos, visualitzar i fixar la ubicació en l'espai, fer un escut protector de llum, connectar el *txakra* corona, activar la resta de *txakres* i, finalment, cridar el guia.

Un aspecte que no hem de passar per alt de la pràctica de la canalització és un dels seus resultats més prolífics: l'edició de llibres canalitzats, així com de DVD. Existeixen milers de llibres, alguns autèntics *best-seller*, amb discursos canalitzats i tota una indústria de conferències, cursos i consultes.

També Internet ha afavorit la difusió de les informacions canalitzades, fins al punt que es poden trobar sense gaire dificultat i de forma gratuïta gairebé totes les obres en format digital.

Referències bibliogràfiques:

Egea, A. *El rescate de la Tierra.* Veneçuela: Editorial de Metafísica Renovada Ray Sol, 1994.

Hurtak, J. *Las Claves de Enoch (El libro del conocimiento)*. Caracas (Veneçuela): Academia para la Ciencia Futura, 1973.

Powers, R. *Cambios en la Tierra*. Buenos Aires (Argentina): Vergara, 2000.

Schucman, H . *Un curso de Milagros*. EUA: Foundation for Inner Peace, 2007.

Urantia Foundation. *El libro de Urantia, edición europea*. EUA: Urantia Foundation, 1999.

Carta astral

Definició i orígens:

És la representació gràfica, en forma de diagrama, del cel (posició dels planetes, estels i altres elements estel·lars) i la terra (meridians i horitzó) observats des d'una posició concreta (latitud i longitud) i en una hora exacta (hora sideral, que és diferent de l'hora solar). La representació obtinguda sempre tindrà una referència geocèntrica.

Aquesta representació és utilitzada pels astròlegs per estudiar les característiques psicològiques, realitzar prediccions (en relació als trànsits i a les progressions) i trobar respostes a les preguntes dels consultants. Altres noms que es fan servir de forma popular (i inexacta) són *horòscop* o *nativitat*.

La història de la carta astral va lligada estretament a la història de l'astrologia. Es calcula que l'astrologia va iniciar-se fa 5.000 anys en l'antiga Babilònia. El seu ús solia estar reservat a la reialesa, que la utilitzava per saber quin era el futur que els esperava i també per comprendre alguns dels esdeveniments que patien. Hi ha referències del seu ús en la cultura egípcia i se suposa que cap al 358 aC es va elaborar la primera carta astral com a tal. En aquesta societat l'astrologia estava popularitzada i s'entenia com a quelcom essencial en les seves vides. Més endavant i posteriorment al Renaixement, i en un context com Europa, les pràctiques astrològiques passen a ser considerades ocultistes i vinculades a la màgia i la superstició. No és fins a principis del segle XIX que comencen a tornar a ser populars i intenten allunyar-se de l'àmbit ocult.

Marc teòric de referència:

Cal considerar dues grans branques de l'astrologia: una que estudia com és l'individu i una altra que té intencions predictives.

Els diferents conceptes que s'han de tenir en compte i que quedaran reflectits en la carta astral són:

- *Els planetes*. Potser és l'element principal de la carta. Es tenen en compte els planetes en el sentit astronòmic, a més del Sol, de la Lluna i dels planetes no visibles. S'atribueix a cada planeta un seguit de qualitats anímiques (Venus: bellesa i relacions, Mart: força i energia, Ceres: nutrició i renaixement, etc.). Per tant, la seva disposició a l'espai en el moment estudiat determinarà les característiques pròpies del consultant. Aquesta atribució de qualitats és l'aspecte clau de la carta astral, ja que dóna sentit a la consideració de la carta com a mètode per comprendre la natura humana i el destí de l'individu.
- *Els signes del zodíac*. Són fruit de la divisió, en angles de 30º, de l'eclíptica (línia que refereix el recorregut anual del Sol). Cada un dels signes té unes característiques i una simbologia pròpia i està estesa la creença (errònia) que estan vinculats a les constel·lacions. És l'aspecte més popular de l'astrologia, encara que no és el més important. Els planetes en els signes fan referència a la personalitat.
- *Les cases astrològique*s. També són divisions de l'espai de la carta que fan referència a dotze àmbits concrets de l'activitat humana (personalitat, economia, comunicació, família, plaer, salut, societat, sexe, cultura, estatus, amistat i espiritualitat) i que, en funció de la disposició que tinguin, definiran uns aspectes o uns altres influïts per la posició planetària. Els planetes en les cases informen de la vida social i material.
- *Els aspectes*. Són distàncies angulars i simbolitzen les relacions que es constaten en la carta entre els diferents planetes. Expliquen també de manera paral·lela molts dels àmbits vitals. Els aspectes poden ser considerats harmònics o no harmònics, i això propicia o no que alguns es puguin considerar difícils o fàcils d'enfrontar.

La posició i la càrrega simbòlica dels elements esmentats determinen la interpretació que es fa de la carta.

Pràctica i actualitat:

S'utilitzen com a dades essencials per realitzar l'estudi astral la data, l'hora exacta (a la qual sumarem o restarem hores en funció del moment de l'any) i el lloc de naixement del consultant. Altres eines imprescindibles són conèixer les circumstàncies particulars dels planetes en aquell moment i les taules de les cases.

El càlcul es realitza concretament buscant obtenir el que es coneix com a ARMC (Ascens Recte del Mig Cel), també anomenat Cúspide de la Casa X, ja que un cop determinat es poden establir la resta de divisions o cases. Posteriorment s'hi afegeixen les posicions planetàries i s'afinen els càlculs dels angles i de les parts. Amb tota aquesta informació i amb l'ajut de programes de càlcul informàtic es dissenya la carta astral que posteriorment serà interpretada per l'astròleg.

El desenvolupament d'una sessió astrològica seriosa en la qual s'ha fet una carta astral fa necessari que, un cop facilitades les dades (això caldrà haver-ho fet amb antelació perquè el professional pugui fer l'estudi), l'astròleg es reuneixi amb el consultant per explicar-li el contingut i els resultats de la carta. Segons qui faci la carta pot ser que ens entregui un informe escrit o un registre en àudio de la sessió informativa.

Avui en dia hi ha una gran facilitat per accedir a "professionals" que poden confeccionar una carta astral, encara que pocs tinguin una qualitat suficient. Per trobar un bon astròleg cal obrir el ulls i parar les orelles al que s'està oferint. S'ha popularitzat tant que als mitjans de comunicació (revistes, diaris i televisió) es banalitza el tema oferint diàriament múltiples ofertes de serveis astrològics i de confecció de la carta astral. Aquesta proliferació no afavoreix els professionals seriosos, que deixen clar que la carta no és un element predictiu, sinó orientatiu.

La xarxa (Internet) és també una font d'ofertes de tota mena i és fàcil trobar-hi pàgines dedicades que ofereixen estudis de manera gratuïta. En referència a l'exercici de l'astrologia, abans de l'existència dels ordinadors, els càlculs eren més complexos i requerien un coneixement profund de les matemàtiques i l'accés a la informació i la literatura especialitzada, és a dir, que la tecnologia ha facilitat i "democratitzat" l'exercici astrològic.

Referències bibliogràfiques:

Bodrick, B. *Escrito en el cielo. La historia de la Astrología*. Buenos Aires (Argentina): El Ateneo, 2007.

Dumón, E. *Manual de Astrología moderna*. Buenos Aires (Argentina): Kier, 2004.

Gauquelin, M. *Escrito en las estrellas*. Barcelona: Mercurio-3, 1990.

Morpungo, L. *Introducción a la Astrología*. Barcelona: Urano, 1988.

Parker, J. *Guía completa de Astrología*. Barcelona: Grijalbo, 2007.

Sasportas, H. *Las doce casas*. Barcelona: Urano, 1987.

Santos, D. *Introducción a la historia de la Astrología*. Barcelona: Teorema, 1986.

Tarnas, R. *Cosmos y psique*. Vilaür (Girona): Atalanta, 2009.

Cinesiologia
(*Kinesiologia*)

Definició i orígens:

Consisteix en una disciplina que fa servir de forma protocol·litzada els mecanismes de facilitació i inhibició, principalment musculars (test muscular), que té el cos humà per quantificar diferents aspectes: allò que està desequilibrat funcionalment, les substàncies o situacions energètiques que poden provocar un trastorn i la solució o tractament de reequilibri del trastorn. Sol ser entès com un complement diagnòstic, encara que pot ser utilitzat com una estratègia de tractament.

El significat etimològic de cinesiologia és l'estudi del moviment. Això pot portar a confusió, ja que en molts països d'Amèrica Llatina és el nom que rep l'estudi de la fisioteràpia. La cinesiologia que tracta aquesta fitxa és coneguda com *cinesiologia aplicada* (AK, de l'anglès *applied kinesiology*).

L'any 1945 George J. Goodheart, un quiropràctic nord-americà, va desenvolupar el concepte d'AK. Inicialment era una estratègia diagnòstica utilitzada per quiropràctics, però no va tardar gaire a popularitzar-se i va passar a ser una de les disciplines més comunes de l'arsenal alternatiu o complementari de naturòpates, metges, fisioterapeutes, dentistes, infermers, nutricionistes o massatgistes. L'any 1973, Goodheart i els seus col·laboradors van fundar el The International College of Applied Kinesiology (ICAK), considerada la institució de referència de la tècnica.

L'AK s'ha anat escampant per tot el món i s'ha anat diversificant pel que fa al desenvolupament de nous testos, sempre musculars, i de noves formes d'aplicació.

Marc teòric de referència:

L'eina bàsica de l'AK és el test muscular, que permet valorar el cos físic, mental, emocional i energètic. Perquè el test sigui efectiu es parteix d'unes premisses bàsiques:

- Tota disfunció orgànica va acompanyada de l'evidència d'una situació de debilitat en el múscul específic corresponent, a través de les relacions viscerals i somàtiques.
- El cos té una capacitat innata de recuperació que constantment intenta mantenir l'equilibri i la funcionalitat, encara que de vegades necessita una mica d'ajuda.
- Hi ha una xarxa i uns fluxos energètics que permeten enllaçar músculs, teixits i òrgans i formar un tot viu.

Pràctica i actualitat:

El test muscular consisteix en la demanda de moviment (contracció d'un múscul) mentre el terapeuta aplica una resistència en contra d'aquell moviment específic i se sotmet la persona a algun tipus d'estímul (físic, mental, emocional o energètic) per obtenir informació sobre aquell estímul. Si l'estímul resulta nociu o tòxic en algun nivell, el test es considera positiu i la persona patirà una sensació de debilitat en el múscul testat que li impedirà vèncer la resistència que el terapeuta fa. Si, per contra, l'estímul no té una natura patològica per a aquella persona, es considera negatiu i el pacient podrà vèncer perfectament la resistència del terapeuta i realitzar sense problema la contracció del múscul.

Cal apuntar que el test muscular no és un test de força muscular, és a dir, no es valora si la persona té força per fer un moviment, sinó que s'ha d'entendre com un test d'estrès.

El test més famós és el Delta Test, que és el test muscular amb el braç en extensió. La persona testada, dempeus, intenta aixecar el braç en extensió i pronació (palmell cap a baix) mentre el terapeuta al seu costat resisteix aquell moviment fent força sobre el seu dors de la mà.

Un altre test conegut és l'AR, que consisteix a valorar l'escurçament muscular causat per l'estrès de l'estímul. L'AR es fa amb la persona estirada panxa amunt i se li demana que pugi els braços fins a ficar-los paral·lels al cap. Si el test és positiu, hi haurà una extremitat que s'haurà "escurçat" i evidenciarà que l'estímul és nociu o tòxic.

Quan es vol testar substàncies, és col·loquen unes petites mostres encapsulades del producte a sobre de la panxa del pacient o se li demana que ho aguanti amb l'altra mà.

Un cop obtinguda la informació de quin és el desequilibri, els practicants apliquen tota classe de tractaments, com ara les manipulacions vertebrals i miofascials, les teràpies cranials, la suplementació nutricional, les dietes o qualsevol teràpia energètica com l'auriculoteràpia o la magnetoteràpia. Les aplicacions més desenvolupades són les referents al camp de la psicologia energètica.

El fet que s'hagin desenvolupat les aplicacions i els tests fa que existeixen actualment moltes escoles diferents. En molts casos, l'AK ha passat a ser una part del protocol d'altres teràpies.

Existeixen centres i escoles dedicades a la formació en AK, formacions que permeten als estudiants obtenir una estratègia terapèutica que els converteix en cinesiòlegs o un complement a la seva pràctica en cas que ja siguin professionals. A Catalunya destaquen escoles com Vida Kinesiologia, IGEM i Holos, que ofereixen diferents nivells de formació (bàsica o avançada).

Referències bibliogràfiques:

Frost, R. *Applied Kinesiology. A Trainig Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices.* EUA: North Atlantic Books, 2002.

Parker, L. *Guía fácil de Kinesiología*. Barcelona: Robin Books, 1997.

Thie, J. *Touch for Health: The Complete Edition.* EUA: DeVorss & Company, 2005.

Constel·lacions familiars

Definició i orígens:

És una teràpia sistèmica amb una metodologia fenomenològica, de l'àmbit de la psicologia. Per mitjà d'una "representació espacial i simbòlica" permet la revisió dels conflictes relacionals familiars, entesos com la causa o base de les disfuncions i trastorns psicològics de l'individu.

El nom prové de l'alemany *Familienaufstellung*, que vol dir literalment 'col·locació de la família'.

Bert Hellinger (1925) és considerat el pare de les constel·lacions familiars. Aquest teòleg, filòsof, pedagog i antropòleg alemany va viure de ben a prop el nazisme i el control del règim hitlerià. Aquest fet, la seva família i la seva religiositat marcada, primer com a missioner a la República de Sud-àfrica i després com a sacerdot, van ser clau en el desenvolupament de la seva obra. Home, format en diferents universitats, va abandonar el clero per casar-se. Va ser en aquest moment quan va iniciar la seva formació psicoanalítica a Viena. Més tard va marxar als Estats Units, on va seguir formant-se i on es va veure influenciat per l'anàlisi transaccional d'Eric Berne (1961). Ja en la dècada dels 80, quan ja coneixia les teories sobre la identificació i els conflictes familiars, va desenvolupar, conjuntament amb la seva dona, la teoria de les constel·lacions familiars.

Marc teòric de referència:

Aquesta teoria planteja que hi ha un seguit de conflictes i de comportaments que es transmeten familiarment sense tenir res a veure amb els aspectes genètics. Aquesta "consciència heretada" és inconscient i tan

antiga com l'humanitat, i reflecteix el comportament de l'individu en el grup o família d'humans. Segueix unes normes o principis:

a) *El dret de pertànyer*. Tots els individus del grup tenen el mateix dret a formar-ne part, però també tenen el compromís de donar al grup i de rebre del grup de manera equilibrada.
b) *Prioritat segons l'antiguitat*. Com més antic és un individu dins el grup més experiència té, i això cal reconèixer-ho i respectar-ho.
c) *Enfortiment i debilitat*. Cada individu ha de mantenir la seva posició adequada per no desequilibrar el sistema.
d) *Consciència grupal*. És el que permetrà la supervivència del grup, ja que ha de manar sobre les decisions preses i els seus efectes.

Per mitjà d'aquests principis, la teràpia de constel·lacions familiars el que fa és revisar què ha donat i què ha rebut l'individu del grup.

Una premissa bàsica és que els integrants del grup es mouen per llaços d'amor i de lleialtat. Pot passar que algun dels elements adopti patrons de comportament que no li corresponen per poder guarir qualsevol patiment de la resta d'integrants o d'algú en particular i això s'anomena *implicació sistèmica*. La implicació sistèmica inclou l'adquisició de sentiments, actituds i comportaments de l'individu "adoptat". Hi ha dos tipus d'implicació: l'arrogació (quan l'individu pren el dret i la responsabilitat que no li pertoquen en el sistema) i la compensació negativa (quan posa el seu destí en el lloc d'algú altre amb les conseqüències que això tindrà sobre els rols i els "beneficis" que es puguin obtenir).

Un altre aspecte que cal tenir en compte és que, en les actuacions "constel·ladores", pot haver-hi la presència de diferents comportaments emocionals: les emocions de tipus primari (que generen acció i són pròpies d'aquell moment), de tipus secundari (que aturen l'acció i es repeteixen en el temps), les adoptades (pròpies d'un individu, però que són alienes a la situació constel·lada) i les metaemocions (que no són ben bé emocions, sinó valors que poden servir per a la gestió de la situació).

Pràctica i actualitat:

La persona que decideix constel·lar es veurà acompanyada pel terapeuta perquè representi la seva constel·lació familiar per mitjà d'elements

simbòlics (persones reals o figures simbòliques) que adopten el rol dels diferents personatges que conformen la mateixa constel·lació. En l'exercici, sempre ha d'haver-hi les següents figures: els representants, el client, els observadors i l'expert o terapeuta. Aquest darrer element pot restar extern a la constel·lació o és pot arribar a incloure com a element de solució. D'aquesta manera es construeix un "paisatge simbòlic" actual de la situació que permetrà extraure conclusions, ser conscient i poder solucionar el tema que origina la constel·lació.

S'ha de tenir en compte que el moviment d'algun dels elements condicionarà la posició dels altres. La sessió de constel·lació pot desenvolupar-se en una sala en què hi hagi participants aliens al pacient i en la qual qui constel·la decideix quina posició o distribució han d'adoptar la resta d'elements respecte d'ell o d'ella. També pot fer-se sobre una taula, amb figures que representin aquests mateixos elements. Cada constel·lació és diferent i variarà en funció del tema consultat.

Bert Hellinger i la seva segona dona, Marie Sophie Hellinger, són els responsables de la Hellinger School. Realitzen seminaris per tot el món i tenen una associació anomenada i registrada Hellinger Sciencia, perquè els "constel·ladors" puguin seguir formant-se i estar en contacte directe amb ells.

De totes maneres, es realitzen múltiples i diferents tallers, seminaris i sessions arreu per part de molts professionals que no s'han format directament amb Hellinger. Es pot dir que l'oferta constel·ladora avui dia es troba amb gran facilitat en l'univers de les teràpies alternatives.

Referències bibliogràfiques:

Bolzmann, T. i Hellinger, B. *Imágenes que solucionan. Taller de constelaciones familiares, trabajo terapéutico sistémico*. Buenos Aires (Argentina): Alma Lepik, 2003.

Hellinger, B. i Olvera, A. *Inteligencia transgeneracional: sanando las heridas del pasado. Constelaciones Familiares*. Autoedició, 2010.

Payne, J. *Constelaciones familiares para personas, familias y naciones*. Barcelona: Obelisco , 2007.

Weber, G. *Felicidad Dual. Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica*. Barcelona: Herder, 1999.

Cromoteràpia

Definició i orígens:

És un mètode d'harmonització i de suport del processos de guariment natural per mitjà dels colors en què es pot dividir l'espectre de la llum solar. Rep noms tan diversos com biofotònica, fototeràpia o polarització induïda per estimulació lumínica.

Es considera una teràpia suau, combinable amb qualsevol altra terapèutica, encara que es contempla sobretot en l'àmbit de les medicines alternatives o tradicionals.

Al llarg de la història de la humanitat s'han fet servir els colors amb les més diverses finalitats socials, culturals, rituals i salutíferes, però és en el poble xinés on trobem clares referències a l'aplicació dels colors en el tractament de les malalties.

A Occident és a través dels descobriments de la física i de l'òptica dels segles XVIII, XIX i XX que científics com Newton, Babitt o Bohr desenvolupen els secrets que s'amaguen darrere de la llum. El Dr. Dinshah Ghadiali, en la seva obra *Spectro Chrome Metry Encyclopedia* (1933), estableix el que serà la base moderna de la cromoteràpia relacionant els colors i el tractament de les malalties.

Marc teòric de referència:

Podem entendre tres marcs teòrics diferents. Segons el Dr. Dinshah, representant del marc més científic, l'organisme humà es comporta com un gran prisma amb vida que és capaç de dissociar la llum en els seus components fonamentals per extreure l'energia necessària per aconseguir l'equilibri. Cal destacar també que corrents alternatius mèdics, com

la bioenergètica o l'auriculoteràpia de Nogier, fan servir els colors com una eina terapèutica per tractar el sistema energètic.

Un segon marc és una visió molt acceptada avui en dia i és la proposta de la medicina tradicional xinesa. Aquesta, com totes les medicines tradicionals, està basada en l'observació de l'entorn i de l'individu, així que una peça clau en les seves formes de diagnòstic és l'observació del color de la pell, de les mucoses i de les secrecions. D'aquesta manera, el sistema energètic dels cinc elements va integrar cinc colors com a referents en afeccions d'òrgans determinats (blanc: trastorns del pulmó, negre: trastorns del ronyó, verd: trastorns del fetge, vermell: trastorns del cor, groc: trastorns de la melsa). De la mateixa manera que aquests colors poden ser un signe patològic, també poden ser eines de tractament.

El tercer marc acceptat és la visió de la medicina *ayurveda*. Aquesta medicina tradicional, originària de l'Índia, considera que els diferents colors són propis de cada un dels *txakres* principals o vòrtexs energètics que regulen el cos i que representen els diferents nivells d'evolució espiritual, així com una sèrie de funcions hormonals i fisiològiques. En aquest context també s'utilitzen els colors com a elements terapèutics.

Pràctica i actualitat:

Existeixen múltiples maneres de fer servir els colors de forma terapèutica:

- *Llums de colors o filtres lumínics de colors*. És la forma més utilitzada en la cromoteràpia més científica. Molt estesos en l'àmbit de la bioenergètica.
- *Aigües solaritzades en recipients de colors*. L'aigua és un element que absorbeix la radiació lumínica emesa a través del recipient de color.
- *Pintura de color*. El color dels espais condiciona l'estat anímic i energètic de la gent que hi habita.
- *Color dels aliments*. Podem regular els cinc òrgans de la medicina xinesa a través de la ingesta d'aliments que tinguin el color corresponent a l'òrgan que requereix tractament. Fins i tot, hi ha corrents alternatives dietètiques que utilitzen el color dels aliments per seguir una dieta.

En els cercles més alternatius s'en parla com a complement d'altres teràpies, encara que d'una forma molt difusa. No existeixen, com a tal, associacions de practicants de cromoteràpia, però com que està present en diferents marcs sí que es considera un element per tenir en compte entre els practicants de les disciplines bioenergètiques.

El català Josep Vinyals Giralt ha desenvolupat un mètode de tractament en la disciplina de la cromoteràpia anomenat EnergyCrom (2005), que combina l'ús de la radioestèsia com a mètode diagnòstic i la llum cromàtica com a eina de tractament.

Referències bibliogràfiques:

Amber, R. B. *Curar con los colores*. Barcelona: Humanitas, 1991.

Andrews, T. *Cómo sanar con los colores*. Barcelona: Obelisco, 2003.

Beresniak, D. *Colores que sanan*. Barcelona: Tikal, 2003.

Caro, R. *El gran libro de la cromoterapia*. Barcelona: Martínez Roca, 1997.

Flors de Bach

Definició i orígens:

Situada en el context de les teràpies alternatives o complementàries i partint d'una visió holística de l'ésser humà, la teràpia floral del Dr. Bach consisteix, des d'un punt de vista fenomenològic, en la utilització de trenta-vuit essències florals que, administrades per via oral i de manera individual o combinades entre elles, permeten la remissió de símptomes somàtics o emocionals que són expressió d'alteracions en la homeòstasi de l'individu.

El descobridor de l'eficàcia terapèutica de les essències florals va ser el Dr. Edward Bach (1886-1937). Nascut a Anglaterra, en el si d'una família d'origen gal·lès, va començar la seva incursió en el món adult treballant en la foneria que tenia el seu pare, on aviat s'adonà de les dures condicions de vida dels obrers i dels efectes que aquestes tenien en la seva salut física i emocional.

Ell mateix va haver de lluitar amb una salut fràgil i malaltissa i ambdues situacions van marcar el seu desig i, com ell deia, la seva missió en la vida: ajudar els que pateixen.

Aquest objectiu el va portar a cursar els estudis oficials de Medicina, que aviat el van decebre, ja que considerava invasiva i agressiva la intervenció "sobre" el malalt. Va patir-ne els efectes en la seva pròpia carn quan, l'any 1917, va ser intervingut a vida o mort d'una hemorràgia severa que va requerir l'extracció de la melsa.

Com tots els grans descobriments, el seu també va arribar per atzar i per intuïció. La seva feina com a metge especialista en bacteriologia li va permetre constatar que un mateix tractament aplicat en pacients dife-

rents tenia resultats també notablement diferents. La seva gran capacitat d'escolta d'allò que no es diu li va permetre inferir que el pacient té art i part en el procés de curació i que n'és subjecte i no objecte. La seva consulta va adquirir un gran prestigi, però ell sentia que havia de fer alguna cosa més.

L'any 1930 va entrar en una profunda crisi vocacional i espiritual i va entendre que, com que som éssers que formem part de la natura, el remei dels nostres mals també ha de trobar-se en la natura. El seu contacte amb Rudolf Steiner, filòsof i vident austríac creador de l'antroposofia, és també un element important en les seves decisions: prescindeix de tots els seus bens materials, s'acomiada dels seus amics i de la lògia maçònica a la qual pertanyia i, guiat per la seva intuïció, dirigeix els seus passos cap a Gal·les, la terra dels seus orígens.

A partir d'aquí inicia l'etapa que ell anomenarà de cerca del coneixement, de la veritat no vinculada a l'intel·lecte, i es converteix en el seu laboratori. Totes les seves angoixes, temors i desesperances intenta resoldre-les amb el contacte amb la "mare Natura". De vegades, i sempre guiat per la intuïció, el simple contacte físic amb una flor, genera un canvi en la seva problemàtica. I és en funció d'això que va fent els seus descobriments.

El seu sistema floral va quedar completat l'any 1935, poc abans que morís.

Marc teòric de referència:

Els remeis florals queden agrupats en set categories, segons l'emoció negativa que intenten positivitzar: la por, la incertesa, la falta d'interès suficient en les circumstàncies actuals, la solitud, l'excessiva influència de les idees dels altres i la preocupació desmesurada pel benestar dels altres.

A aquestes trenta-vuit essències, s'hi ha d'afegir el Rescue Remedy (Rescat), fórmula composta per cinc de les essències florals que ha demostrat la seva eficàcia en casos d'urgència.

El mecanisme d'acció de les essències és vibracional, és a dir, energètic:

> El terme *vibració* defineix cadascuna de les variacions periòdiques de l'estat d'un sistema físic en la mesura de la seva posició d'equilibri [...]. La vibració

> s'esdevé, principalment, per l'activitat dinàmica de l'àtom, tant si aquest forma part d'un organisme viu, com si no [...]. Simplificant i a efectes pràctics, podríem traduir *vibració* per *moviment* [...]. Fins i tot l'objecte que pot semblar-nos més mort té una activitat vibracional determinada, que només es podria interrompre si la temperatura baixés per sota dels -274 ºC. *(Orozco, 1996, p. 49, traducció nostra.)*

Quan el cos físic d'una persona està sa vibra en una determinada freqüència energètica (suma de cicles de vibració en un vector de temps), la qual es modifica quan està malalt. I aquí és on actuen les essències florals, en les quals apareixen sintetitzades dues energies: la còsmica (*yang*), representada pel cel i pel sol, i la de la terra (*yin*), donada per la planta i l'arrel. La flor és, doncs, una veritable antena de captació energètica, ja que contínuament rep els dos tipus d'energia.

Amb el sistema de preparació ideat per Bach (solarització o ebullició), aquesta energia vital és transferida a l'aigua (dissolvent universal per excel·lència) i conduïda per ella. L'elixir floral és, en realitat, l'essència vital de la planta, la seva energia amb el camp vibracional corresponent, i pot utilitzar-se per compensar els dèficits vibracionals de l'individu.

Pràctica i actualitat:

Des d'un punt de vista estrictament tècnic, a partir d'una tintura mare de cadascuna de les essències, el terapeuta decideix quines són les més adequades per al cas en qüestió i prepara la dissolució de dues gotes de les essències escollides en flascons, amb comptagotes de 30 ml, en els quals s'hi ha posat prèviament aigua i, de vegades, brandi per a la millor conservació. Es recomana prendre quatre gotes d'aquesta dissolució, entre quatre i sis cops al dia. Però, certament, la posologia i la freqüència de les preses varia en funció del cas i de la seva realitat sociocontextual.

Com passa amb moltes de les teràpies anomenades alternatives, el seu ús està vinculat no només al món terapèutic, sinó també al de l'autoconeixement i la transformació personal. La ingesta de les essències florals ens obre noves dimensions, fins i tot en el cas de no estar malalts en el sentit literal del terme. Considerat des d'una concepció holística, l'ésser humà és una realitat biopsicosocial i, per tant, el seu equilibri i benestar dependran d'aquests tres factors i de la seva interrelació. L'equilibri permanent entre ells és, afortunadament, una utopia, ja que impli-

caria l'absència del desig, del moviment, de l'emoció, de la passió…, en definitiva, l'absència de vida. Si vivim, la nostra realitat biològica pateix transformacions que impliquen també noves inscripcions en el terreny psíquic. I, a més, estem exposats als esdeveniments que ens afecten sense que realment en siguem els agents. Aquest seria el terreny social que evidentment també implica canvis i modificacions en el nostre ésser.

Per això estem en condicions d'assegurar que les essències florals són instruments terapèutics i també de creixement personal. Per un costat, cal la feina de reflexió i introspecció que suposa detectar el moment vital que estem passant per identificar l'essència que seria més adequada per al nostre aprenentatge. Per altra banda, cal accedir a nous camps de coneixement, a través de la seva ingesta. Contribuïm, en aquest sentit, al que Bach deia en la seva cèlebre frase: "La vida és un dia d'escola."

En un nivell més qualitatiu, tal com assenyalen nombrosos especialistes en la matèria, una cosa és donar flors i l'altra és ser terapeuta floral. L'expansió del coneixement d'aquesta tècnica ha suposat també el seu costat negatiu: la vulgarització. Ens trobem botigues i suposats terapeutes que, amb una llista a les mans que simplifica "per a aquest estat d'ànim, aquesta flor", utilitzen les essències florals com si d'ingredients d'una recepta de cuina es tractés.

La realitat professional s'allunya molt d'aquesta posició. El terapeuta floral ha de tenir una sòlida formació teòrica que li permeti no només conèixer les característiques de cada essència, sinó també la interrelació entre elles i l'efecte que la posició subjectiva de l'usuari hi exerceix.

Per un altre costat, és important que tingui una sòlida formació personal que li permeti tenir el suficient coneixement d'ell mateix per evitar projectar en l'altre els seus desitjos, pors o mecanismes de defensa. Per últim, i lligat amb tot el que hem dit anteriorment, ha de disposar d'espais de supervisió i debat amb altres professionals que li permetin accedir al descentrament i millorar la seva capacitat d'escolta.

Referències bibliogràfiques:

Bach, E. *Obras Completas. Prólogo de Julian Barnard*. Barcelona: Océano Ámbar, 2004.

Gerber, R. *La curación vibracional*. Barcelona: Robinbook, 2001.

Grecco, E. H. *Terapias florales y psicopatología*. Buenos Aires (Argentina): Continente, 1993.

Orozco, R. *Flores de Bach: Manual para terapeutas avanzados*. Barcelona: Índigo , 1996.

Scheffer, M. *La terapia floral de Bach: Teoría y práctica.* Barcelona: Urano, 1992.

Stern, C. *Remedios florales de Bach*. Buenos Aires (Argentina): Lugar, 2006.

Gemmoteràpia

Definició i orígens:

També coneguda com a cristal·loteràpia, la gemmoteràpia és considerada una teràpia avançada de guarició que utilitza minerals per aconseguir el restabliment de la salut en termes físics, mentals, psíquics i emocionals.

Pot ser combinada amb altres disciplines terapèutiques de caire energètic com el *reiki*.

Es creu que moltes de les cultures considerades antigues han utilitzat les pedres per facilitar els seus rituals, però es desconeix la raó de la proliferació actual. Amb relació a aquesta dificultat per objectivar un origen clar, el "retorn" a la natura i la popularització dels afers esotèrics són qüestions que cal tenir en compte quan es contemplen possibles argumentacions a favor.

Marc teòric de referència:

Es considera que els cristalls i les pedres són acumuladors d'energia i que, un cop s'han polit, passen a ser condensadors energètics. Un cop la pedra entra en contacte amb la pell de l'individu, transmet la seva vibració i d'aquesta manera pot restablir la salut.

Es fan servir tota classe de minerals, encara que el quars, en totes les seves variants, representa una de les vessants més populars en l'aplicació terapèutica o de protecció (en l'àmbit esotèric). Els quarsos són coneguts com a *pedres mestre*, en funció de les figures geomètriques que presenten les seves facetes. Actualment es considera que només hi ha vint-i-set quarsos mestre en la natura. Valorats per la seva composició de

silici, similar a un dels components del cos humà, poden ressonar amb els *txakres* per equilibrar-los.

Un altre aspecte que cal tenir en compte és el color de cada pedra, ja que condicionarà els seus efectes. Com a exemples, podem dir que si és blanca és ideal per netejar i purificar, si és negre aporta autocontrol i protegeix, si és blava tranquil·litza, si és verda fa fecundar idees, si és de color rosa calma la ment i si és de color taronja emet molta energia.

És interessant saber que cada persona pot tenir el seu quars personal que l'ajudi i el protegeixi. És el quars qui escull la persona i no al revés, només cal escoltar.

Pràctica i actualitat:

Les persones que practiquen aquesta teràpia tenen el seu propi arsenal de pedres, que coneixen bé i cuiden. Un aspecte que cal destacar és la importància de mantenir les pedres "netes" de qualsevol càrrega energètica no desitjada. Hi ha diferents formes de netejar una pedra:

1. Amb aigua i sal.
2. Amb infusió de sàlvia.
3. Amb aigua i mel.
4. Amb terra.

Després de deixar la pedra dins d'un recipient amb aquests productes o després d'enterrar-la (en el cas de la terra), cal exposar la pedra a la radiació lunar o solar en funció del tipus de pedra.

Molts fan la selecció de les pedres que faran servir en la seva acció terapèutica de manera intuïtiva, mentre que d'altres la basaran en les teories cromoteràpiques o energètiques.

L'aplicació consisteix a col·locar a sobre del pacient, estirat a la llitera, pedres en llocs concrets del cos. Aquest llocs poden ser *txakres* (majors i menors), punts energètics, plexes, òrgans específics o articulacions. Després o al mateix temps es poden practicar tècniques com el *reiki*, que aniran també dirigides a equilibrar el sistema energètic. Les pedres han de passar una estona sobre la superfície del cos perquè es faci la transferència energètica.

L'accés a determinades pedres és molt fàcil, ja que en totes les fires alternatives hi trobarem alguna paradeta dedicada al tema. En aquests llocs ens podran "preparar" la pedra escollida per mitjà d'una purificació

basada en el cant d'un *mantra* i en l'aplicació d'un so vibratori (bol tibetà o un txin-txin). Podem trobar, en l'univers alternatiu, ofertes de cursos i practicants de la gemmoteràpia, combinada o no amb altres tècniques.

Una modalitat vinculada a aquest tema (bàsicament pel material utilitzat) són els bols de quars que, a mode d'instruments musicals vibracionals, serveixen per fer teràpia d'equilibrament energètic. Els concerts de bols de quars són cada cop més comuns i de fàcil accés.

Referències bibliogràfiques:

LLINARES, N. *Cristales de sanación*. Madrid: Edaf, 2006.

LLINARES, N. *Cristales de sanación para mujeres*. Barcelona: Obelisco, 2009.

Homeopatia

Definició i orígens:

Teràpia vibracional basada en l'ús (administració o aplicació) de substàncies preparades a gran dilució, fins al punt que aquestes no tenen una presència molecular. Contempla una extensa varietat de remeis, gairebé tres mil aproximadament, que equival quantitativament a qualsevol altra medicina farmacològica, amb el benefici que no presenta efectes adversos.

És una de les teràpies que suscita més polèmica entre la comunitat científica i els que la defensen.

L'origen de l'homeopatia s'atribueix a Samuel Christian Hahneman (Meissen, Alemanya, 1755 – Kothen, 1843). Hahneman, metge i maçó alemany, va mostrar des de bon principi, en la seva formació acadèmica, disconformitat sobre el que s'ensenyava en aquells moments en les facultats de medicina. Pensava que els conceptes eren antiquats i que les pràctiques eren massa cruentes. En aquell moment la medicina es basava en la teoria dels humors hipocràtics i en tècniques com la purga o els sagnats, així que l'homeopatia va néixer com una opció menys agressiva.

A través de les seves investigacions, d'unes traduccions i de l'experiència, Hahneman es va adonar que una substància anomenada quinina provocava els mateixos símptomes que la malaltia per a la qual es prescrivia: el paludisme. En aquell moment, això el va fer reflexionar i va començar a investigar en aquesta línia per esbrinar com era possible que això passés. Finalment va desenvolupar el concepte *homeopàtic* (mateixos símptomes) en contraposició a *al·lopàtic* (altres símptomes).

Més endavant va ser l'americà James Tyler Kent (1849-1916) qui va popularitzar i organitzar l'homeopatia, tal com la coneixem avui en dia.

Kent va desenvolupar molts més remeis que Hahneman i va començar a treballar amb dilucions molt més altes.

Marc teòric de referència:

Un concepte fisiològic bàsic per entendre la proposta de Hahneman i dels homeòpates en general és el concepte de *força vital*. Aquest concepte explica que el cos és capaç de vèncer les malalties i que només cal potenciar aquesta força vital de la manera més adient.

La màxima en què es recolza la medicina homeopàtica és l'aforisme atribuït a Paracels (segle XVI): *Similia similibus curantur est* ('el que és similar es guareix amb el que és similar'). Aquesta és la raó fonamental dels remeis homeopàtics.

Es considera, des del punt de vista homeopàtic, que els símptomes de les malalties són el mitjà que fa servir el cos per combatre les mateixes malalties, així que cal administrar substàncies que no arribin a afavorir la malaltia (d'aquí les dilucions), però que generin els símptomes necessaris per a la recuperació. El procés de malaltia s'inicia en una alteració espiritual, que es manifestarà amb símptomes psíquics i que passarà més endavant a expressar-se en el cos físic. Cal apuntar que Kent s'oposava a la nova teoria bacteriològica sobre l'origen de les malalties i que creia que l'origen era espiritual.

Un altre concepte que cal tenir en compte és el concepte de *dinamització*. La dinamització és el mecanisme pel qual augmenta la potència del remei homeopàtic i consisteix en augmentar la dilució del producte i sotmetre'l a un moviment repetitiu actiu, és a dir, com més diluït i sacsat més potent és.

Des de el punt de vista de la ciència actual, l'homeopatia està àmpliament criticada, no està admesa com a disciplina científica i els seus resultats s'atribueixen a l'efecte placebo. Es pensa que la teoria de Hahneman estava ben plantejada, però que les evidències han demostrat que era falsa. De totes formes, l'argumentació dels practicants de l'homeopatia és pragmàtica i es creu que s'ha de donar valor als resultats i a l'absència d'efectes adversos. L'homeopatia s'utilitza tant en animals com en humans.

Pràctica i actualitat:

A primer cop d'ull podem pensar que la pràctica homeopàtica és similar a qualsevol consulta mèdica al·lopàtica, és a dir, una anamnesi (història clínica) i algunes proves defineixen l'elecció del remei adient per al pacient. Però la realitat és molt diferent. L'anamnesi que es realitza al pacient és molt profunda, és a dir, l'homeòpata aprofundeix en aspectes diferents als habituals en les històries clíniques preguntant sobre qüestions com la sexualitat, les relacions familiars, la història de vida, el seu món emocional, l'entorn, les expectatives, els desitjos, etc. L'entrevista pot arribar a durar, el primer cop, una hora i mitja, ja que el professional ha de poder comprendre el pacient globalment.

Sobre els remeis, cal dir que l'administració se sol fer amb una presentació de grànuls o de crema si es tracta d'una aplicació externa. En funció de l'arrelament i la complexitat de la malaltia es requereix més o menys potència. En l'etiquetatge del producte hi trobem unes referències alfanumèriques que donen la informació sobre la potència: D vol dir una dilució de 1:10; C és una dilució de 1:100, i LM representa una dilució de 1:50.000. Aquestes lletres porten un número que indica les vegades que s'ha fet la dilució. A partir de la 9 CH no hi ha producte físicament parlant.

Hi ha tres escoles homeopàtiques:

- *Els unicistes*. Són bàsicament seguidors de la visió de Kent. Només prescriuen un sol remei homeopàtic (*similium*) per tractar el pacient de forma global i això fa que sigui un exercici més complicat, ja que s'ha de perfilar molt bé quin és el remei necessari. Utilitzen normalment dilucions molt altes.
- *Els pluricistes*. Recomanen diferents remeis que es poden prendre de forma simultània en preses separades. Les dilucions no baixen de 4 CH i segueixen un principi simptomatològic gairebé exclusivament .
- *Els complexistes*. Fan combinacions de diferents remeis (fórmules compostes) que es prenen combinats en la mateixa presa i fan servir dilucions baixes.

L'homeopatia es practica a gairebé tot el món amb una sèrie de restriccions en funció de la legislació del país. Hi ha països en què està inclosa en el sistema sanitari públic, països en què no es reconeix, països

en què hi ha un reconeixement en el sistema d'ensenyament universitari i països en què, malgrat no ser reconeguda, es limita aquest ensenyament a metges i farmacèutics.

Referències bibliogràfiques:

Boiron, C. *Porque confio en la homeopatía*. Madrid: Sekotia, 2007.
Hahnenman, S. *Organon de la medicina racional* (trad. al castellà). Sevilla: Mínima, 2006.
Mure, C. i Giordan, A. *Los orígenes de la homeopatía*. Lió (França): Boiron, 2010.
Sanz, V. J. *La homeopatía ¡Vaya timo!* Navarra: Laetoli, 2010.

Ioga

Definició i orígens:

Pràctica física, psíquica, energètica i espiritual que comprèn un seguit de tècniques corporals i mentals per mantenir un equilibri vital global. El concepte *ioga* (de *yug*) vol dir, en llengua sànscrita, 'unificar'.

A l'Índia es considera una metodologia per aconseguir superar el cicle de reencarnacions, encara que a Occident s'ha desenvolupat en el seu aspecte més físic per aconseguir un seguit de beneficis salutífers. En l'hinduisme, és considerada una de les sis pràctiques ortodoxes.

El ioga es desenvolupa a l'Índia i en trobem referències en textos escrits entre el 400 i el 200 aC. Els *Sutres de Patañjali* és un dels textos més notables i el formen un seguit d'aforismes que recullen i classifiquen els coneixements tècnics d'aquesta pràctica. En la mitologia hindú es considera que el ioga ha existit sempre, que és etern, però les troballes arqueològiques fan pensar que es va desenvolupar al voltant del 5000 aC en la vall del riu Indo. Posteriorment va anar escampant-se cap a altres cultures fins que en el segle XIX arriba a Occident. La seva popularitat esclata a finals del segle XX gràcies a la importació d'aquesta pràctica pel moviment *hippie* i a la publicació a Occident d'obres de referència a Orient, com són les d'André Van Lysebeth, les de l'historiador Mircea Eliade o les de George Feuerstein.

També hi ha un seguit de llegendes que expliquen el naixement del ioga. Una explica que el ioga va ser creat quan un peix va veure com Shiva ensenyava uns exercicis a la seva esposa Parvati. En intentar fer-los (aquests exercicis eren el ioga), es transformà en home. Un altra llegenda explica que el ioga va ser creat per Shiva en veure que la seva esposa

Parvati plorava desconsolada després de descobrir la cara de la vellesa. Parvati pensava que Shiva l'abandonaria per una dona més jove quan ella fos vella. Davant del seu desconsol, Shiva va crear aquesta pràctica perquè pogués mantenir-se jove i maca.

Marc teòric de referència:

Els *Ioga Sutres* o *Sutres de Patañjali* són un tractat basat en part en la doctrina *samkhia* i es considera bàsic en referència al ioga. Aquest i altres textos com els *Puranas* (rimes que expliquen històries i llegendes) i els *Upanishad* (llibres sagrats de l'hinduisme) també són referents per a la pràctica del ioga.

Hi ha diferents formes de la pràctica del ioga: el *raja yoga* (conegut com *ashtanga yoga* o ioga de les vuit etapes), el *gnana yoga* (o ioga del coneixement), el *karma yoga* (o ioga de l'acció) i el *bhakti yoga* (o ioga de la devoció). El *hatha yoga* és una de les pràctiques més conegudes a Occident, té el seu origen en el tantrisme, concretament en el moviment dels Natha Yoguis, i el seu primer representant històric fou Gorakhnath (el seu mestre fou Matysendranath, que fou aquell famós peix que escoltà l'ensenyança de Shiva). Cal destacar les vuit etapes de l'*ashtanga yoga*, ja que inclou algunes pràctiques comunes. Les etapes són: 1. Els preceptes (no-violència, veracitat, no robar, celibat i no-aferrament), 2. Els preceptes d'autodisciplina (neteja física i mental, completa satisfacció, esforç ascètic, estudi dels textos sagrats, entrega a Déu), 3. L'*asana* o postura fàcil, 4. La respiració o *pranayama*, 5. El control dels sentits (baixar els estímuls externs), 6. La concentració, 7. La meditació i 8. La completa absorció o *samadhi*.

Per comprendre en termes generals la pràctica del ioga, podem contemplar el ioga des de quatre visions o aspectes i els seus corresponents beneficis:

- *a)* Racional: aconseguir el benestar i l'equilibri físic i mental.
- *b)* Energètic: aconseguir l'equilibri i l'estímul energètic.
- *c)* Espiritual: percebre el jo com a quelcom no material per mitjà de la intuïció.

d) Devocional: unificar l'esperit propi amb l'ens superior per mitjà de l'emoció.

Pràctica i actualitat:

La pràctica del ioga és especifica, tècnicament parlant, en funció del tipus de ioga que es vol practicar. La més coneguda a Occident és el *hatha yoga*, una pràctica física que té la clara intenció salutífera d'aconseguir un increment de la força i de l'elasticitat del cos (aquest darrer benefici s'origina en la concepció occidental, encara que avui dia és acceptat arreu). Aquestes capacitats són recomanables quan es vol practicar el camí de la meditació (podem comparar-ho a la preparació d'un recipient). Aquest tipus de ioga ha anat evolucionant històricament en afegir noves pràctiques segons el mestre reconegut del moment, però actualment la pràctica i els objectius es concentren en tres eines bàsiques per regular les funcions del cos. El primer component es l'*asana*, que consisteix a assolir una postura corporal per mitjà d'un exercici físic controlat. El treball d'aquesta postura consisteix en el camí per arribar-hi (dins de les possibilitats de cadascú) i en el manteniment de la postura durant un temps determinat. El segon aspecte és la respiració, i és a través d'aquesta pràctica que s'incrementarà o equilibrarà ràpidament l'energia del cos. E l darrer aspecte és la relaxació dirigida.

El ioga es practica a gairebé tot el món i és en el món anglosaxó, concretament als EUA, on ha tingut una expansió i una evolució més ràpida. Aquesta evolució ha permès el desenvolupament d'estils que recorden més una classe de gimnàstica o d'aeròbic que la concepció clàssica del ioga. Estils com l'acroioga (*hatha yoga* més acrobàcies) o el *bikram yoga* (ioga a 40ºC de temperatura) han anat escampant-se arreu de les grans ciutats del món. Un altre mercat que també ha crescut al voltant és el mercat editorial de llibres i DVD.

A casa nostra, en els darrers anys, ha arrelat amb força una pràctica coneguda com el *kundalini yoga*, un ioga de caire energètic (pretesament molt antic) "recuperat" pel Iogui Bhajan durant el anys 60 en una comunitat de la Nova Era d'Aquari als EUA. Avui dia podem trobar classes, cursos, seminaris, recessos i trobades de ioga per arreu (centres terapèutics, gimnasos, centre cívics, etc.) sense gaire dificultat. Una dada que cal

tenir en compte és la proliferació, com a sortida laboral, de la formació com a professor de ioga.

Existeixen diferents associacions de ioga arreu de l'Estat espanyol que teòricament aglutinen els practicants i professors d'una o d'altra especialitat. Entre les moltes que hi ha podem nomenar l'AEPY (Associació Espanyola de Practicants de Ioga), l'AEKY (Associació Espanyola de Kundalini Yoga), l'AEYI (Associació Espanyola de Ioga Iyengar), la Federació Espanyola de Ioga Satsanga, etc.

Referències bibliogràfiques:

Calle, R. *Practica Yoga. Curso completo en teoría y práctica*. Madrid: Librería Argentina, 2006.

Daniélou, A. *Yoga. Mastering the Secrets of Matter and the Universe*. Rochester, Vermont (Anglaterra): Inner Traditions International, 1991.

Eliade, M. *El Yoga. Inmortalidad y libertad*. Mèxic: F. C. E., 1998.

Feuerstein, G. *Yoga. Introducción a los principios y la práctica de una antiquísima tradición.* Barcelona: Oniro, 1998.

Hernández, D. *Claves del Yoga. Teoria y práctica.* Barcelona: La Liebre de Marzo, 1997.

Iyengar, B. K. S. *Luz sobre los Yoga Sutras de Patañjali*. Barcelona: Kairós , 1993.

Samuel, G. *The Origins of Yoga and Tantra*. Nova Delhi: Cambridge University Press, 2009.

Meditació *vipassana*

Definició i orígens:

Vipassana, etimològicament, significa 'observar les coses tal com són' (i no com semblen ser), i la tradició atribueix al mateix Buda aquest ensenyament. La *vipassana* actual, ensenyada per S. N. Goenka, un hindú que va aprendre la tècnica del mestre birmà U Ba Khin, consisteix en un procés d'autopurificació que s'aconsegueix mitjançant l'autoobservació. Hom comença fixant-se en la pròpia respiració per concentrar la ment; llavors, amb la consciència aguditzada, el meditador s'adona del caràcter canviant del seu cos i de la seva ment, la qual cosa li permet, en un tercer moment, experimentar les veritats universals de la no-permanència (*anicca*), el patiment (*dukkha*) i la manca d'un jo essencial (*anatman*). L'objectiu darrer de la *vipassana* és l'alliberament total i el ple despertar de qui la practica.

La meditació *vipassana* és específica del budisme *theravada*[1], el més antic i fidel als ensenyaments del Buda. És difícil traduir el mot al català o al castellà, però l'erudit en antigues llengües de l'Índia Amadeu Solé-Leris ha proposat, amb èxit, els termes de *visió íntegra* i *visión cabal*, en català i castellà respectivament, per referir-se a la *vipassana*.

Marc teòric de referència:

Segons la doctrina del Buda, la vida humana és patiment (*dukkha*), i aquesta és una realitat universal. Així, per alguns estudiosos (vegeu R. A. Calle, 1997) el budisme, més que una religió, pot ser considerat com

1 Actualment estès a Sri Lanka, el Vietnam, Cambodja, Tailàndia, Laos, Birmània i el Sud-est asiàtic en general.

un mode d'alliberament. L'acceptació de les Quatre Nobles Veritats, el seguiment de l'Òctuple Camí i el refugi en les Tres Gemmes —el Buda (o sigui, l'Il·luminat o Despert), el *dhamna* (l'ensenyament) i la *shanga* (la comunitat de seguidors)— són les pedres angulars del sistema.

D'acord amb Ramiro A. Calle (1997), la ment humana, des del primer moment, està entelada o enteranyinada i, per tant, és productora directa de confusió, dolor i conflicte. Com a conseqüència de l'obscuritat que la caracteritza, la ment no pot captar les característiques reals de l'existència, que són la insatisfacció o sofriment en el sentit més ampli (*dukkha*), la no-permanència o transitorietat de les coses i les persones (*anicca*) i, en tercer lloc, la insubstancialitat o absència d'entitat permanent o estable de les mateixes coses i persones (*anatman*). Cal, doncs, purificar la ment per alliberar-la d'aquests condicionaments i és mitjançant la meditació *vipassana* o visió integradora que hom podrà reeducar-la i domesticar-la en una mena de drenatge gradual.

El mateix Buda, en el seu famós sermó conegut com *Satipatthana Sutta* (Sermó dels Fonaments de l'Atenció[2]) compara la ment a un elefant salvatge o, segons un vell símil del ioga, a un mono boig i borratxo, que no para mai quiet. I cal la recta atenció —principi alliberador per excel·lència— per calmar la ment del seu extraviament i descontrol. I és a través de la meditació *vipassana* que això s'aconsegueix. En efecte, gràcies a la visió integradora, el meditador deixa d'implicar-se en allò que observa (més endavant veurem els quatre grans objectes d'atenció) i aprèn que, més enllà de l'aparença de les coses, aquestes no són res més que buidor i vacuïtat. Semblantment, el *jo* que les observa es desvela com un pur agregat d'elements sense identitat pròpia ni permanència essencial. És aquest descobriment —la constatació del no-res de tot allò que existeix— el que permet dissipar la ignorància i orientar la ment cap a la saviesa que, al seu torn, condueix a l'estat de *nibbana* (en pali) o nirvana (en sànscrit), que suposa l'alliberament total de les traves de l'existència i la dissolució del jo.

Segons Amadeu Solé-Leris (1997), els ensenyaments del Buda, conservats en els antics textos canònics en llengua pali, tenen un to eminentment pragmàtic i fan honor a aquell vell adagi del ioga: "Més val un

2 Una excel·lent versió catalana es pot consultar a *La paraula del Buda* (1984), en la versió d'Amadeu Solé-Leris. Vegeu la bibliografia.

gram de pràctica que una tona de teoria." Així, doncs, el mateix Buda va distingir dues grans branques segons l'objectiu que hom pretengui assolir amb la meditació: *samatha* o consecució de la calma atenta i la vigilància equànime i *vipassana*, que, com ja s'ha dit, és l'obtenció de la visió integradora i justa. A la primera s'hi arriba mitjançant l'atenció a la respiració —*anapana-sati*— la tècnica que el mateix Despert va emprar el dia de la seva il·luminació definitiva. El meditador ha de centrar-se en la seva pròpia respiració, silenciar totes les altres ideacions de la ment i entrar en un profund estat d'abstracció mental. El caràcter transitori de la respiració li permet vivenciar en ell mateix *anicca* (pronunciar-ho *anitxa*), o sigui, la no-permanència característica de tots els fenòmens condicionats.

Pràctica i actualitat:

L'atenció a la respiració condueix a la meditació *vipassana* pròpiament dita, la qual, segons el mateix Buda, és fonamenta en quatre grans pilastres: la contemplació del propi *cos*, la contemplació de les *sensacions*, la contemplació de la *ment* i la contemplació dels *objectes de la ment*. Com es pot veure, els quatre eixos de la contemplació *vipassana*, com la respiració *anapana-sati*, són quelcom molt proper al meditador.

És en el decurs d'aquest procés, efectuat amb calma i equanimitat, que apareixen condicionaments, impulsos i tares negatives d'aquesta i d'altres vides —els anomenats *samkhares*— que, un cop manifestats i davant la total indiferència del meditador, van esgotant la seva energia fins a desaparèixer totalment. La descripció de la dinàmica, en paraules de Ramiro A. Calle, és que "todo surge, todo se desvanece, todo transita para desaparecer; fluye, no dura" (1997: 149). La ment, com les ones de la mar que van i vénen, s'ancora en l'equilibri i la calma i observa sense intervenir, ni elegir i sense demostrar cap mena d'aferrament ni aversió. O també, en paraules del savi Nyanaliloka, *vipassana* "és la llum intuïtiva que esclata com un llampec i revela la veritat de la no-permanència, el patiment i la naturalesa impersonal i insubstancial de tots els fenòmens de l'existència, tant els físics com els mentals" (esmentat per R. A. Calle, *op. cit.*: 116). En altres paraules, la percepció d'*anicca*, *dukkha* i *anatman* en estat pur i sense vels.

Qui aconsegueix aquesta llum és el sant, l'*arahant*, aquell que, havent superat tota mena d'agitació i anant més enllà del naixement i de la mort, entra en el *nirvana*.

Amb l'impuls donat per S. N. Goenka, un hindú format a Birmània i retornat a l'Índia, la meditació *vipassana* s'ha estés durant les darreres dècades per tot el món. Actualment (2012) gairebé un centenar de centres de meditació han florit a l'Índia, el Nepal, Tailàndia, Sri Lanka, el Japó, Nova Zelanda, Austràlia, França, el Regne Unit, Alemanya, Bèlgica, Suïssa, el Canadà, el Brasil, els Estats Units i, darrerament, l'Àfrica. A Catalunya el centre més important és Dhamma Neru, una casa de meditació a Santa Maria de Palautordera, als peus del Montseny. Hi acudeixen, per rigorós torn de petició, meditadors d'arreu de Catalunya, d'Espanya i d'Europa, per realitzar cursos d'onze dies en els quals el meditador, totalment aïllat de l'exterior i en silenci absolut, practica la major part del dia la tècnica *vipassana*. Els cursos son gratuïts i hom deixa la voluntat. L'any 2008 es va fundar la Associació Espanyola de Meditació Vipassana (<http://www.meditacionvipassana.com>), que agrupa els practicants d'aquesta branca del budisme *theravada*.

Referències bibliogràfiques:

Calle, R. *La meditación vipassana*. Barcelona: Kairós, 1977.

Guerra, M. "Vipassana", a *Diccionario enciclopédico de las sectas*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1998.

Hawkins, B. K. *Budismo.* Madrid: Akal, 2003.

Osho. "Respirar: un puente hacia la meditación. Vipassana", a *Meditación. La primera y última realidad*. Madrid: Gaia, 2002.

La paraula del Buda. Textos extrets de les antigues escriptures budistes. Selecció i notes de V. Nyanatiloka Mahathera i traducció al català, amb prefaci i notes complementàries, d'Amadeu Solé-Leris. Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1984.

Saddhatissa, H. "Meditación Vipassana", a *Introducción al Budismo*. Madrid: Alianza Editorial, 1982.

Solé-Leris, A. "Vipassana. Apéndice 2", a Calle, Ramiro A., 1997.

PNL (Programació Neurolingüística)

Definició i orígens:

Són tècniques dins l'àmbit de la psicoteràpia que es basen en la relació de la comunicació intrapersonal i interpersonal i en els aspectes subjectius de la mateixa. L'objectiu és millorar l'autoconsciència, la comunicació afectiva i canviar els models de conducta i de gestió emocional.

El psicòleg Richard Bandler i el psicòleg i lingüista John Grinder van crear conjuntament, durant les dècades dels 70 i dels 80 del segle XX, el que coneixem com a Programació Neurolingüística. Bandler i Grinder van voler estudiar la raó de l'èxit terapèutic d'alguns dels psicòlegs més reconeguts del moment (Erickson, Pauling, Perls…) i això els va portar a evidenciar, per mitjà d'una anàlisi basada en la gramàtica transformacional de Chomsky, la idea que la conducta de la persona i el seu comportament en el llenguatge podien ser modelables per corregir patrons i conductes nocives per a l'individu.

Durant un temps van seguir investigant, però en veure el reconeixement que adquiria la tècnica van començar les disputes. Bandler va fundar la Society of NLP l'any 1978 i Grinder va investigar altres personatges no vinculats al món de la psicologia i va arribar a formular altres teories i tècniques. Els dos cofundadors van lluitar legalment entre ells per aconseguir la "paternitat" de la PNL. Finalment, els jutges van decidir que s'havia de considerar creadors del mètode els dos per igual.

Marc teòric de referència:

S'inicia sota el concepte de la teoria constructivista, en la qual es considera que la realitat és una invenció més que un descobriment. És a dir,

la idea que s'amaga darrere de la PNL és que som allò que pensem i si podem canviar el que pensem aconseguirem una millora en aquells aspectes propis que dificulten l'èxit vital.

Cal desglossar el concepte PNL per comprendre'l amb claredat. La P, de *programació*, perquè podem canviar els circuits de pensament negatius per circuits de pensament positius per a l'individu; la N, de *neuro*, perquè el comportament humà és el resultat de les funcions neurològiques dels sentits (vista, oïda, olfacte, tacte i gust), i la L, de *lingüística*, perquè el llenguatge serà la forma de dirigir i construir les nostres accions que expressaran la nostra forma de pensament).

En la tendència holística de la Nova Era, destaca la darrera generació de les tècniques PNL, que es basa en la interacció entre el que es consideren tres ments o tres llenguatges diferenciats: ment cognitiva (llenguatge verbal), ment somàtica (llenguatge corporal) i ment de l'inconscient col·lectiu (llenguatge comú). La PNL anirà dirigida a crear una relació orgànica entre aquestes ments.

Pràctica i actualitat:

La PNL és una tècnica més de les que es fan servir en la sessió psicoterapèutica, és a dir, no sol utilitzar-se com una eina única. Altres tècniques com el metamodel o conceptes com l'ancoratge o el *reframing* comparteixen sessió amb la PNL.

El consultant acostuma a portar a la sessió un aspecte concret que cal treballar, i és llavors quan el professional desenvolupa les estratègies més adients. En primer lloc, es realitzen dinàmiques i exercicis per fer evident al consultant quins són els aspectes que cal que canviï. Després, la PNL farà una aportació en el canvi del llenguatge que reafirma els patrons negatius (*sapos,* en l'argot provinent del castellà). Un exemple és l'ús de termes com *sempre* o *mai* per descriure les nostres accions i mecanismes de pensament. Davant d'aquests conceptes cal revisar si són absoluts o no per a l'individu i suggerir-li una nova forma de descripció verbal que no indueixi al mateix patró i en construeixi un de nou en positiu.

Actualment trobarem la PNL vinculada molt sovint a un altra pràctica, el *coaching*. Aquesta mixtura fa que la tendència vigent sigui potenciar les capacitats de l'individu per aconseguir el triomf vital.

La PNL ha anat transformant-se i podem considerar que hi ha tres generacions de PNL que conviuen:

- La primera, conceptuada exclusivament pels seus creadors, era dirigida cap a l'individu i el seu món interior.
- La segona continuava dirigint-se cap a l'individu, però en la seva relació amb els altres. Aquí hi tenen cabuda les tècniques vinculades a la salut, l'economia, la comunicació o la pedagogia, entre d'altres.
- La tercera generació, desenvolupada els anys 90 del segle xx, s'està introduint actualment al nostre país i té com a objectius bàsics la identitat, la visió i la missió vital tant de l'individu com d'equips o grups d'individus. Aquesta darrera generació també inclou aspectes com el canvi global del planeta i el desenvolupament de les organitzacions.

Amb gran facilitat podem trobar ofertes formatives i atenció psicoterapèutica que recorre a la PNL com a eina habitual.

Referències bibliogràfiques:

Bandler, R. i Grinder, J. *De sapos a príncipes* (12a ed.). Santiago de Xile: Cuatro Vientos, 1998.

Cudicio, C. *Cómo comprender la PNL*. Barcelona: Granica, 1996.

Dilts, R. i Epstein, T. *Aprendizaje humano*. Barcelona: Urano, 1995.

McDermott, I. *PNL para la salud*. Barcelona: Urano, 1996.

O'Connor, J. *Coaching con PNL*. Barcelona: Urano, 2005.

Stal, T. *Introducción a la Programación NeuroLingüística*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2000.

Radioestèsia o rabdomància

Definició i orígens:

És la capacitat humana de percebre estímuls de tipus elèctric, electromagnètic, magnètic i radioactiu per mitjà d'eines molt senzilles, com són unes branques d'avellaner, un pèndol o unes varetes metàl·liques. *Rabdomància* és una paraula d'origen grec que significa 'endevinar amb una vara' i *radioestèsia* (*radiestesia* en castellà) significa 'percebre una radiació'.

La història de la rabdomància ve de lluny, és a dir, se suposa que té uns 4.500 anys d'antiguitat i que era un recurs habitual per trobar aigua. La teoria més acceptada i documentada del seu origen indica que aquest va ser a les darreries de l'Edat Mitjana al centre d'Europa.

Durant els segles XVI i XVII a Alemanya es fa servir per trobar metalls i poder fer-ne l'extracció. De totes maneres, històricament sempre ha semblat un fenomen força màgic i és en aquests segles en què es creu que el moviment de les mans del saurí (practicant de la radioestèsia) és obra del dimoni o de la bruixeria.

Considerada dins de l'àmbit de l'esotèric, la rabdomància va arribar a tenir força defensors i practicants, fins al punt que l'Acadèmia de la Medicina de París va organitzar un congrés per verificar les aplicacions i la pràctica. És en aquest congrés, celebrat a Avinyó l'any 1933, que l'abat Alexis Bouly va fundar la Societat d'Amics de la Radioestèsia i va ser reconegut com un dels primers radioestèsics mèdics. Bouly va demanar que es considerés el nom de *radioestèsia* i no el de *rabdomància* per fer referència al seu preuat art.

Marc teòric de referència:

Popularment es creia que la vibració de les varetes es devia a la captació de les emanacions del camps actius estudiats. Més endavant s'ha vinculat la resposta de les varetes o del pèndol a un fenomen conegut com l'efecte ideomotor (una resposta motora reflexa i inconscient semblant a una tremolor o moviment dirigit) provocat en el saurí al captar amb la seva sensibilitat psíquica els fluxos energètics. Es creu que una adequada convicció i la concentració mental són condicions bàsiques. El saurí pot captar corrents d'aigua subterranis, línies *ley* (camp magnètic terrestre) o vetes minerals.

Hi ha un vessant terapèutic en el camp de la radioestèsia: la diagnòstica. En alguns àmbits terapèutics alternatius es fa servir el pèndol o les varetes per poder recomanar els remeis més adients, i s'aconsegueix la informació no només de quin és el remei sinó també de la posologia exacta que necessita el pacient. Alguns practicants de la teràpia floral fan servir el pèndol amb aquesta finalitat diagnòstica. Un altra aplicació terapèutica és la valoració de les disfuncions del *txakres*.

L'endevinatòria és també un altra forma d'ús d'aquesta capacitat, en la qual l'espiritista utilitza el pèndol per trobar respostes del món espiritual, localitzar desapareguts o objectes perduts.

Pràctica i actualitat:

Segons sigui l'objectiu s'utilitza una eina o una altra i fins i tot hi ha practicants que no fan servir cap accessori. El més conegut en l'àmbit de la cerca d'aigua és la vara d'avellaner o de salze. Ha de tenir una disposició de V que s'allarga. El saurí agafa la vara amb les mans i es passeja per la zona on està buscant l'aigua fins que, en activar-se el moviment vibratori de la vara, pot indicar on hi ha aigua i a quina profunditat.

Un altre element utilitzat en la cerca d'aigua, però més comú per fer valoracions de tipus energètic (detecció de camps), són les varetes metàl·liques de llautó o d'acer. Aquestes varetes tenen una forma de L i poden portar o no un mànec de fusta. El radioestèsic les agafa com si fos una pistola, disposades de manera perpendicular, i troba la resposta en el moment en què les varetes es creuen conformant una X.

Si s'aplica la radioestèsia dins l'àmbit terapèutic, solen utilitzar-se els pèndols. N'hi ha de diferents tipus en funció de l'aplicació (pèndols

magnètics per evitar la influència del camp terrestre, pèndols de fusta, pèndols amb testimoni, pèndols minerals, etc.). El practicant primer es codifica mentalment o es fa una sèrie de preguntes per entendre quines són les respostes que donarà el pèndol. El pèndol, en funció de la seva activitat mòbil (direcció de la rotació o del moviment pendular), proporciona les respostes als testos.

Les aplicacions en les àrees terapèutiques segueixen sent vigents, encara que han quedat molt reduïdes a uns pocs practicants.

En el segle XXI la radioestèsia ha trobat el seu lloc dins l'àmbit de la geobiologia, facilita l'estudi de la salut dels hàbitats i aporta aquells aspectes de la sensibilitat humana que no pot suplir la tecnologia. L'associació de referència a l'Estat espanyol és GEA.

En un terreny més alternatiu, també és utilitzada per alguns practicants de *fengshui* per complementar el disseny del espais.

Referències bibliogràfiques:

Baudouin, B. *Cómo practicar radiestesia*. Barcelona: RCR, 1996.

Canela, R. M. *Bruixots de l'aigua. Els saurins a Catalunya.* Barcelona: Estudis sobre el Patrimoni Etnogràfic de Catalunya, Generalitat de Catalunya, 2010.

Mermet, A. *Comment j'opère*. França: Exergue, 2010.

Pilón, J. M. *El gran libro de la radiestesia*. Barcelona: Martínez Roca, 2000.

Sáez, J. *Arte Zahorí: Geobiología consciente*. Madrid: Mandala, 2009.

Rebirthing

Definició i orígens:

El renaixement o *rebirthing* (de l'anglès *Rebirthing-Breathwork*) és una tècnica considerada de creixement personal que combina exercicis de respiració conscient i continua amb el pensament creatiu. S'inclou en l'àmbit de la psicologia alternativa (transpersonal) i se li atribueixen múltiples beneficis terapèutics físics, mentals i espirituals.

Nascuda entre les dècades de 1960 i 1970 de mans de Leonard Orr (EUA, 1938) ha sigut desenvolupada amb l'ajuda de col·laboradors com Sondra Ray i Bob Mandel. Orr era un practicant de ioga experimentat que va adonar-se que, per mitjà de modificacions en els exercicis respiratoris del ioga que practicava, podia aconseguir benestar a tres nivells: físic, mental i emocional. Va anomenar aquests exercicis *rebirthing* i els donà un context terapèutic amb l'argument que podien despertar la memòria vinculada al naixement per poder guarir-la.

Marc teòric de referència:

L'objectiu bàsic consisteix a poder fer una integració d'allò que ha estat traumàtic i molts cops desconegut al llarg de la nostra vida, per convertir-ho en un fet conscient i meravellós. Per aconseguir la integració, el *rebirthing* facilita el record i el retorn a allò viscut fins al punt de la concepció a l'úter matern, passant per les diverses etapes vitals. Es considera que la repressió i les creences negatives són allò que cal enfrontar per ser més lliures i feliços.

Hi ha vuit aspectes que poden treballar-se amb el *rebirthing*:

El trauma del naixement, el trauma de l'escola, la síndrome de la desaprovació dels pares, la llei personal, el trauma de la religió, la urgència inconscient de mort, l'envelliment i les vides passades.

Hi ha tres eines considerades bàsiques per a "renéixer":

1. *La respiració*, considerada la base física i energètica. Aquesta eina permet una activació energètica, una purificació (elimina toxines, allibera emocions contingudes i esborra creences negatives) i una connexió amb l'ens diví.
2. *Pensament creatiu*, entès com la base mental. Per canviar conscientment allò que ens pertorba s'utilitzaran recursos com la visualització positiva i les afirmacions. Les afirmacions repetides permetran instaurar allò desitjat en la nostra vida. Una frase que resumeix això és: "Pensaments positius produeixen resultats positius, pensaments negatius produeixen resultats negatius."
3. *Sentit de la pertinença*, és la base espiritual. La persona pertany a quelcom més gran que el propi *jo*. Déu, l'energia i la persona pertanyen a un tot.

Pràctica i actualitat:

El sistema està protocol·litzat amb un seguit de deu sessions individuals (no es recomana el treball grupal). Cada sessió té una durada aproximada d'entre dues hores i dues hores i mitja. La primera hora es destina al treball respiratori controlat i rítmic per aconseguir una respiració fluïda, lliure i connectada amb l'energia. S'entén que, arribada a aquest punt, la persona entra en el cicle d'energia en el qual alliberarà les tensions i fluirà aprenent a obrir-se a la vida.

Abans i després del treball respiratori, el pacient compartirà amb el renaixedor —així s'anomena el terapeuta que porta la sessió— tot allò que l'amoïna.

La segona part la regeixen les visualitzacions creatives i les afirmacions dirigides que focalitzaran el renaixement cap al tema concret que cal treballar. A través de tot el treball de "renaixement" s'ensenya al pacient un seguit d'estratègies i pràctiques psicològiques espirituals perquè les pugui incorporar a la seva vida diària. Si tot va bé, després del cicle de deu sessions, les persones solen arribar a allò que es coneix com a

"alliberar el seu alè", que vol dir que han aconseguit desbloquejar el mecanisme respiratori inhibit que portaven integrat abans de tot el procés. Això permetrà la seva recuperació o creixement personal.

A casa nostra existeix una associació de caire nacional, encara que forma part d'un grup internacional, anomenada Rebirthing Internacional Espanya, dirigida per Fanny VanLaere. De totes formes, no tots els practicants de *rebirthing* estan associats.

S'organitzen múltiples formacions sobre la tècnica per a aquells que vulguin ser renaixedors professionals o per a gent que vulgui fer un procés de creixement personal. La formació considerada "reglada" té una durada d'un any, amb nou mòduls. De totes maneres, es poden fer cursos "exprés" en períodes de vacances.

Se celebren trobades de renaixedors nacionals i internacionals, estades amb el *big master* Orr als EUA i cursos de mestratge per especialitzar-se.

Referències bibliogràfiques:

Orr, L. *Rebirthing in the New Age*. EUA: Celestial Arts, 1977.

Orr, L. *Vencer el hábito de morir*. Barcelona: Obelisco, 2001.

Orr, L. *Manual para profesionales del renacimiento.* Madrid: Vision Net, 2010.

Ray, S. *Celebrando la respiración.* Madrid: Neo Person Ediciones, 1983.

Reflexoteràpia podal

Definició i orígens:

Teràpia reflexològica, és a dir, que fa servir mecanismes neurològics, els quals, per mitjà d'estímuls manuals a la superfície dels peus, permeten restablir la salut perduda en qualsevol de les estructures del cos. Per aconseguir aquest objectiu utilitza de manera orientativa una cartografia descrita dels diferents aparells i sistemes corporals reflectits a la superfície del peu.

Eunice Ingham Stopfel (1879-1974), una fisioterapeuta nord-americana entusiasmada amb els treballs i descobriments del Dr. W. H. Fitzerald, va desenvolupar i investigar les zones reflexes dels peus (cartografia reflexa podal). Es considerada la "mare" de la reflexoteràpia podal, ja que gràcies a ella es van desenvolupar tres aspectes essencials en la història d'aquesta teràpia: el mapa de zones reflexes que segueix un model anatòmic, el treball manual en aquesta tècnica i la divulgació fora dels canals mèdics convencionals que va fer arribar la teràpia a naturòpates, quiropràctics, massatgistes i altres fisioterapeutes. Després de tenir gran quantitat de pacients, va escriure *Stories the feet can tell* (1938) i *Stories the feet have told* (1951) i, fins a una edat avançada, es va dedicar a la divulgació de la teràpia. Més tard el seu nebot Dwight Byers agafà el relleu fins que, en els anys 70, va fundar el conegut The International Institute of Reflexology. Des dels Estats Units, va passar a Anglaterra per a després escampar-se per tota Europa. No hem d'oblidar una persona rellevant en la difusió de la reflexoteràpia podal a Europa: l'alemanya Hanne Marquardt.

Marc teòric de referència:

És una de les teràpies reflexològiques més populars a Occident i hi ha diverses circumstàncies que ho han propiciat, com ara la peculiaritat de la tècnica, trobar-se en els canals més propers a la medicina popular i fora de la medicina al·lopàtica, la facilitat d'aprenentatge per a qui desitja iniciar-s'hi i els ràpids efectes aconseguits en el control del dolor. Introduïda al nostre país al voltant dels anys 70 pels professionals de la medicina natural, alguns vinculats de manera formativa i personal als moviments naturistes alemanys, és considerada una de les pràctiques més pròpies i clàssiques del món de la medicina alternativa.

Cap a l'any 1915, el doctor William H. Fitzerald va descobrir el concepte de les zones reflexològiques (*Zone Theory*) dividint el cos en deu zones verticals (cinc a cada costat de la línia sagital). Va trobar una correspondència neurològica entre cada un dels dits de la mà i del peu i les zones en què dividia el cos, evidenciant que un estímul en qualsevol part de la zona l'afectava tota. Per altra banda, Head i Mackenzie van descobrir que el dolor reflex no s'expressava de forma uniforme en tota la zona, sinó que es concentrava en un seguit de punts distals a l'àrea lesionada i que es podia alleujar el dolor de les zones lesionades mitjançant estímuls adequats sobre aquests punts.

Cal apuntar que, en la creació del concepte reflexològic, també hi van col·laborar Griffin i Hall, americans que, amb les seves investigacions, van establir relacions evidents entre certes afectacions orgàniques i viscerals i alteracions en la columna vertebral i la seva superfície cutània. Més tard aquests estudis també van ser bàsics en el desenvolupament d'altres mètodes terapèutics, com l'osteopatia o la quiropràctica.

Finalment, va ser al voltant dels anys trenta quan Eunice Ingham va desenvolupar la teràpia com a tal.

Pràctica i actualitat:

En la sessió de reflexoteràpia, el professional cuida molt la comoditat del pacient, ja que per la mateixa idiosincràsia de la tècnica (pot ser dolorosa) cal propiciar un ambient tranquil i allunyat de grans estímuls. S'acomoda el pacient sobre una llitera o en una butaca còmoda i habitualment se'l tapa amb un llençolet perquè no passi fred. Cal que la sala també

estigui temperada. Un costum força habitual és que el terapeuta utilitzi algun tipus de substància desinfectant per netejar la zona prèviament.

La intervenció terapèutica sol anar dirigida al motiu de consulta, però és bastant habitual que s'integri en un protocol en el qual es revisen els sistemes d'eliminació del cos (intestins, sistema renal) i que un dels efectes més habituals després d'una sessió sigui un augment d'activitat en aquests sistemes.[3]

La reflexologia podal és una tècnica basada en conceptes anatòmics i fisiològics. Tant és així que l'argumentació dels efectes aconseguits com les maniobres necessàries tenen una base en els estímuls neurològics.

Per entendre la reflexologia podal cal conèixer tres conceptes bàsics: el mapa, els punts reactius i les maniobres.

El mapa:

El mapa reflexològic és la representació gràfica de les considerades àrees reflexes localitzades al peu, és a dir, són les àrees reflexes en les quals podem trobar punts reactius. Òrgans, vísceres i tota la resta d'estructures tenen una representació gràfica al peu que orienta el practicant per conèixer quins són els sistemes afectats i per poder realitzar els estímuls adients per recuperar l'homeòstasi.

El mapa representa gairebé totes les estructures, exceptuant les mans, els avantbraços, els peus i les cames fins al genoll. Aquest mapa resulta complet en sumar-hi el mapa reflectit en cada peu, ja que cada peu representa el seu costat respectiu. Sol haver una idea estesa que les àrees reflexes es troben només a la planta del peu i això no és així, ja que en els laterals i en el dors del peu també hi haurà representacions. Així com altres teràpies han anat evolucionant i reconfigurant-se, la reflexologia podal ha mantingut la seva pràctica intacta i, com a molt, les úniques aportacions que s'hi han fet han estat de l'ordre d'alguna nova localització en la cartografia reflexa.

Els punts reactius:

Els punts reflexos s'haurien de considerar com a tals en cas de ser punts reactius, és a dir, aquests punts només existeixen en funció dels siste-

3 Segurament, aquest protocol està influenciat per les escoles naturòpates alemanyes.

mes afectats. Per detectar-los s'utilitza la pressió manual, ja que solen ser punts dolorosos. De la mateixa manera, unes mans expertes poden detectar els petits dipòsits minerals en forma de minúsculs grans de sorra que de vegades es produeixen. A mesura que el tractament fa que millori el sistema lesionat, la freqüència d'aparició de punts és menor.

Les maniobres:

Quan parlem de reflexologia podal cal tenir en compte que no parlem d'un massatge als peus, encara que ho pugui semblar a ulls d'un profà. Un massatge com a tal, a part d'actuar amb maniobres molt diverses, tindrà un clar objectiu que serà produir uns efectes exclusivament locals sobre els teixits treballats (músculs, lligaments, tendons o fàscies). En canvi, la teràpia reflexològica comprèn menys maniobres i van exclusivament dirigides a produir efectes reflexos distals.

Hi ha dos tipus de maniobres bàsiques: una d'exploratòria i una de terapèutica. La exploratòria es realitza amb el tou dels dits polzes i pretén localitzar els punts reactius. El tipus de dolor que se sent en localitzar un punt reactiu és similar a una punxada intensa, difícilment confusible amb un dolor de les estructures del peu. També és amb aquesta maniobra que es poden arribar a detectar els cúmuls minerals.

La maniobra terapèutica es realitza amb la punta dels dits polzes. Sol ser una maniobra molesta per al receptor, ja que s'actua sobre un punt reconegut prèviament com a dolorós. Es pot aplicar de diferents maneres, però sempre cal tenir en compte la tolerància del pacient, és a dir, una sessió de reflexoteràpia pot ser quelcom molt desagradable i dolorós si el professional no té en compte aquest concepte.

En el canvi del segle XX al segle XXI, la reflexologia podal ha perdut força davant dels nous interessos en les terapèutiques alternatives, que van més dirigits a les tècniques que arriben d'Orient i que són rellegides al mode occidental, en les teràpies amb aplicacions de tractament per als trastorns emocionals i en les teràpies amb un fonament energètic. De totes maneres, cal apuntar que, així com els fonaments d'algunes medicines tradicionals com la medicina xinesa o la medicina *ayurveda* són utilitzats per argumentar els funcionaments de moltes altres tècniques, com el *reiki* o la cromoteràpia, el concepte reflexològic també és utilitzat per argumentar-ne d'altres, com la quiropràctica o l'aromateràpia.

Actualment la reflexologia podal la practiquen professionals d'àrees universitàries com passa amb la fisioteràpia o la infermeria. En algunes d'aquestes formacions reglades existeix l'opció de la reflexologia. De la mateixa manera, les escoles que ofereixen ensenyaments no reglats segueixen oferint aquesta formació i, per tant, també coexisteix un col·lectiu més petit de practicants que no tenen formació sanitària.

Paral·lelament a aquesta situació, el mercat del consum no ha deixat escapar una bona oportunitat de negoci i ha creat múltiples productes de consum "saludable" que es publiciten fent servir els conceptes reflexològics. Mitjons i calçat terapèutic que millora la circulació i prevé la retenció de líquids, plantilles que regulen i redueixen l'estrès, catifes terapèutiques per al dolor, aparells de massatge automàtics i manuals amb instruccions que converteixen el comprador en un docte i hàbil expert en reflexoteràpia podal omplen les estanteries dels magatzems i botigues vinculades a un *way of life* saludable.

Referències bibliogràfiques:

Byers, D. *Mejora tu salud con la reflexología de los pies.* Barcelona: Océano-Centrum , 2006.

Byers i Ingham. *The Original Works of Eunice D. Ingham: Stories the Feet Can Tell Thru Reflexology and Stories the Feet Have Told Thru Reflexology*. EUA: Ingham Publishing, 1992.

Marquardt, H. *Manual práctico de la terapia de las zonas reflejas de los pies*. Barcelona: Urano, 2003.

Viñas, F. *La respuesta está en los pies.* Barcelona: Integral, 1986.

Registres *akàshics*

Definició i orígens:

Es consideren registres *akàshics* un seguit de "memòries" gravades a l'espai (a l'èter, segons els entesos) que contenen tot el que ha succeït des del principi dels temps i tots els coneixements de l'univers. L'accés a aquestes memòries es pot fer utilitzant diverses tècniques, com el son lúcid, la projecció astral i d'altres experiències extracorpòries.

El concepte és construït per la teòsofa anglesa Annie Besant (1847-1933) a partir de la paraula sànscrita *akasha*, concepte que es pot definir com aquell fluid invisible i subtil que se suposa que és el vehicle del so i de la vida en tot l'univers. És en aquest fluid on es troben els registres.

La primera menció del concepte de registres *akàshics* la trobem en el llibre *The Ancient Wisdom* (Besant, 1898). Besant diu que els "antics mestres" (de les antigues cultures) creien que existia un registre del coneixement en una altra realitat. Altres fonts atribueixen la concepció del terme a Helena Blavatsky.

Un altre teòsof britànic, Charles Webster Leadbeater, publica l'any 1913 el llibre *Man: How, Whence and Whiter?,* en el qual explica les seves experiències i revisa els registres *akàshics* a la seu teosòfica d'Adyar (Tamil Nadú, Índia). Molts personatges com Edgard Cayce, Alice Ann Bailey o Rudolf Steiner, vinculats a l'àmbit ocultista, afirmaven haver-hi accedit.

Marc teòric de referència:

Es considera que és un registre d'origen diví, encara que no es coneix ben bé la raó de la seva existència. Els registres contenen informació sobre

els diferents regnes de la natura, sobre els fenòmens paranormals i sobre la vida mateixa.

Inicialment només persones amb capacitats mediúmiques podien accedir-hi. Se suposa que l'accés als registres segueix una sèrie de lleis còsmiques i una sèrie de premisses bàsiques com:

1. Un constant progrés en la purificació de l'aura, de l'energia i de l'entorn.
2. L'ús del propi aparell d'accés als registres i una observació estricta del protocol d'ús sense afegir, eliminar o modificar res. Aquest accés és personal i intransferible, ja que es descodifica quan l'individu ho sol·licita.
3. Un augment constant de la consciència de la responsabilitat personal, que exigeixen els registres *akàshics* amb relació a les accions i beneficis derivats dels seu compliment.

Pràctica i actualitat:

Segons David Topí (2010), expert en registres, no sempre podem accedir a les respostes de les nostres preguntes a través dels registres *akàshics*, ja que per accedir-hi necessitem estar en la mateixa freqüència vibratòria que la informació. I aquest és el secret de com accedir-hi: mantenir el nivell de freqüència que correspon a aquesta energia.

S'ha d'apuntar que no es pot accedir a la informació si la intenció no és exclusivament fer el bé i, per tant, ningú pot entrar-hi amb intencions banals o malèvoles.

Actualment una persona es pot formar en tècniques d'accés als registres *akàshics*, per fer teràpia d'ajuda a altres persones, arreu del món. Com tota bona teràpia al si del *New Age*, hi ha associacions que porten la bandera de primer nivell per capacitar tothom en l'accés als registres. Un cas de referència és l'ARCI (Akashic Record Consultants International), amb la seva fundadora Mary Dean Parker, que exposa que la seva metodologia és la que s'ha transmès durant segles i que s'ha anat revitalitzant amb un "flux constant i creatiu". Ofereixen tres nivells bàsics i un per a professionals. Per als corrents americans, els registres *akàshics* són coneguts com *the book of life*.

Existeixen diferents productes d'origen akàshic, com llibres, música i obres d'art pictòric que es consideren diferents formes de tramitació d'aquesta informació.

Referències bibliogràfiques:

Todeschi, K. *Edgar Cayce on the Akashic Records: The Book of Life*. EUA: ARE Press Virginia, 1998.

Topí, D. *El poder de la intuición*. Córdoba: Almuzara-Arco Press, 2010.

Reiki

Definició i orígens:

El *reiki* és una forma de guarició energètica i espiritual. El concepte bàsic consisteix en la canalització, a través del practicant, de l'energia còsmica o *ki*. El practicant no és qui es guareix a si mateix o als altres amb la seva pròpia energia, sinó que tan sols deixa fluir l'energia còsmica a través d'ell. L'energia actua sola i de manera intel·ligent escull què cal reparar.

Mikao Usui és el personatge al qual s'atribueix el desenvolupament del *reiki*. Mikao va néixer el 15 d'agost de 1864 (el primer any del període *Keio*, anomenat *Keio Gunnen*), en el poble de Yago, del districte de Yamagata, a l'àrea de Gifu (Japó).

Cal conèixer certs aspectes biogràfics i formatius d'Usui per entendre l'origen de la teràpia. Fou ordenat sacerdot catòlic i cal apuntar que estava fascinat amb el poder de guarició atribuït a Jesús. Va ser rector en una petita universitat cristiana a Kyoto, al Japó, la Doshisha University. Més tard, l'any 1898, viatja als Estats Units, on va estudiar teologia, cristianisme i la Bíblia fins a arribar a doctorar-se en teologia.

Va estudiar la llengua xinesa i el sànscrit, i llavors va adonar-se del fet que Gautama, el Buda (620-543 aC), també era conegut per les seves curacions. Per això decideix tornar al Japó, per investigar més sobre les guaricions realitzades pel Buda amb l'esperança de trobar la clau de la guarició. Durant set anys va peregrinar cercant antigues escriptures per biblioteques i monestirs. Mikao va decidir estudiar uns *sutres* al Tibet i, ja que dominava el sànscrit, va viatjar a l'Índia. En un dels manuscrits

d'un deixeble del Buda va trobar els quatre símbols sagrats de la fórmula utilitzada pel Buda per guarir. Un cop revelat el misteri del *reiki*, va establir una clínica a Harajuku (Aoyama), a Tòquio, l'abril de 1921. L'any 1922 va fundar la societat Usui Reiki Ryoho Gakkai perquè la pràctica del *reiki* fos divulgada.

Durant la seva estada a Fukuyama es va veure afectat per una paràlisi cerebral i va morir el 9 de març de 1926.

Existeix també una llegenda, relacionada amb una experiència meditativa de Mikao Usui, que explica que, un dia de l'any 1908, Mikao va anar a la muntanya Koriyama per fer un dejuni i meditar durant vint-i-un dies, amb la intenció de purificar-se i poder rebre una visió que l'il·luminés. Només va prendre els *sutres* trobats al Tibet, aigua i vint-i-una pedretes per utilitzar-les com a calendari. El darrer dia d'aquest període, en la darrera matinada, va veure com de manera sobtada una bola d'energia queia sobre ell, el projectava astralment i li permetia reconèixer el significat i la utilització de la informació que veia davant seu. Aquest fet el conduí al sistema de curació *reiki*.

Marc teòric de referència:

Com a teràpia espiritual que és, té una ètica pròpia que intenta afavorir aquest camí en l'iniciat i en el receptor. Aquesta ètica s'expressa amb el anomenats principis del *reiki*:

> Només per avui,
> no et preocupis,
> no t'enfadis,
> sigues agraït,
> treballa honradament,
> sigues bondadós amb tot i amb tots.
> Practica Gassho[4] cada matí i cada tarda
> i recita aquestes paraules en veu alta i en el teu cor.

Pràctica i actualitat:

L'aprenentatge clàssic del *reiki* requereix d'un seguit d'iniciacions, en les quals es prepara el cos (físic, energètic i espiritual) del practicant i s'apre-

4 Gassho és una forma de meditació en la qual es conjuga una actitud mental i una postura corporal i manual *(mudra)* perquè el cos i la ment siguin una via lliure per a la circulació energètica.

nen les posicions d'imposició de mans i de l'ús dels signes *reiki* que potencien i dirigeixen l'efecte.
Les iniciacions, sintonitzacions o harmonitzacions

Originàriament la formació succeïa de manera directa i exclusiva entre mestre i alumne, el qual, a través d'un seguit d'iniciacions, podia desenvolupar la capacitat de guarir per mitjà de la tècnica. D'aquesta manera se seguia un concepte gairebé genealògic. La formació s'estructurava en sis nivells originàriament, en els quals l'alumne rebia tots els coneixements tècnics per guarir en els diferents nivells i eines per treballar la seva evolució espiritual. L'iniciat passava de nivell en funció de la seva evolució espiritual i, segons deia Mikao Usui, "la guarició espiritual és necessària per comprendre el missatge del veritable sentit vital" (Moliné, 2005). A Occident i en la dinàmica del *fast service*, la tècnica es va estructurar en tres nivells: Reiki I, Reiki II i Reiki III. El tercer nivell pot estar dividit en dos subnivells segons el mestre. Al Reiki I, l'iniciat aprèn a autoguarir-se i a guarir als altres per mitjà del contacte físic. En el segon nivell (Reiki II) s'aprèn a guarir a distància. El tercer nivell (Reiki III) té com a objectiu el perfeccionament espiritual. Pot existir un quart nivell, assolit conjuntament o no amb el tercer, anomenat *mestratge*, que dotaria l'alumne de la capacitat per formar i iniciar altres persones.

Posicions d'imposició de mans

En origen, com en moltes altres teràpies orientals, la tècnica era practicada d'una manera intuïtiva i no calia argumentar quins eren els mecanismes que la feien funcionar, sinó que el més important eren els efectes aconseguits. En traslladar el pensament oriental a Occident es va afegir al discurs del *reiki* que les imposicions de mans estaven vinculades als diferents *txakres* (vòrtexs energètics del cos). A partir d'aquell moment, *reiki* i *txakres* s'ha convertit en un binomi gairebé indissociable.

Podem trobar pràctiques en les quals no hi ha contacte físic, és a dir, on el practicant manté les mans sense tocar el cos del receptor i va canviant-les de posició de manera intuïtiva, i també pràctiques en les quals sí que hi ha contacte físic, però que evita les parts més pudoroses o sensibles.

Els signes del reiki

Els signes del *reiki* són concebuts com a grafies de poder que faciliten la canalització de l'energia, així com la intenció del terapeuta, és a dir, poden tenir una acció de guariment del cos físic (signe *Cho-ku-rei*), del cos emocional (signe *Sei-he-ki*) o servir per practicar guarició a distància (signe *Hon-sha-Ze-sho-nen*). En funció de la situació que cal tractar, el practicant visualitza cada un dels signes que prèviament haurà après. A causa del seu origen emmarcat en la tradició oriental, aquests signes havien estat un secret amagat i només confessat als deixebles dels mestres. No s'escrivien enlloc, fins que, en popularitzar-se la teràpia, van començar a ser publicats i van perdre la seva força esotèrica.

Els signes *reiki* també són utilitzats en les anomenades iniciacions o sintonitzacions, en les quals un mestre *reiki* imposa els signes al deixeble perquè formin part del seu sistema energètic i produeixin una facilitació del canal energètic i una depuració del sistema energètic del receptor.

Actualment és un dels sistemes més populars de guarició espiritual en tot el món. Provinent d'Orient i envoltat d'un cert misteri esotèric, s'ha convertit en una terapèutica de guarició gairebé *to take away*. El *reiki* clàssic i original rep el nom de Reiki Usui Shiki Ryoho, però avui en dia n'existeixen més de vint-i-nou variants (Stein, 2008) amb els seus respectius noms (Taychon, Kundalini, De la Lluna Sagrada, Karuna, De la Llum, Daurat, Cèltic, Tibetà, Shamballa, etc.), signes i metodologies. Actualment s'ofereixen cursos de *reiki* per tot arreu. Constantment es capacita gent perquè pugui practicar-lo i iniciar-ne d'altres. Dit això, s'ha d'apuntar que el fet que una tècnica tan meravellosa pugui arribar al major nombre de persones possible era una de les intencions del fundador del mètode, Mikao Usui. La qüestió rau, potser, en la desvirtuació que ha patit el mètode fins al punt que podem trobar tot un comerç de cursos i d'iniciacions, fins i tot *on-line*.

Referències bibliogràfiques:

Moliné, T. *Reiki (3a ed.).* Barcelona: Océano Ámbar, 2006.
Stein, D. *Reiki esencial (20a ed.).* Barcelona: Robinbook, 1995.
Stein, D. *Reiki esencial 2.* Barcelona: Robinbook, 2008.

Respiracions holotròpiques

Definició i orígens:

Tècnica en l'àmbit de la psicoteràpia transpersonal que es caracteritza per l'ús exclusiu de la respiració controlada com a mitjà essencial per accedir a diferents estats de consciència expandida que permetin a l'individu l'elaboració dels conflictes que l'angoixen.

Holotròpic significa 'en direcció a la totalitat', és a dir, que per mitjà de la respiració controlada l'ésser humà pot accedir a transcendir allò fragmentat dins seu per arribar a la integració global de si mateix.

Stanislav Grof, metge psiquiatra txec nascut a Praga el 1931, i la seva esposa Christina Grof (també psiquiatra) són les persones que van idear la teràpia de les respiracions holotròpiques. Stanislav Grof és conegut com un dels fundadors de la psicologia transpersonal, juntament amb Abraham Maslow i Gregory Bateson. Va investigar la psicoteràpia psicodèlica tant al seu país com als EUA. En la cerca que feia al voltant del tractament psicològic amb LSD en la dècada dels 70 del segle xx, ell i la seva dona van crear les respiracions holotròpiques, que permetien accedir a estats de consciència expandida sense la ingesta de substàncies.

Marc teòric de referència:

La respiració holotròpica s'ha de considerar com una de les tècniques de la psicologia transpersonal més profundes i poderoses. Aquest enfocament de la psicologia combina aspectes i mètodes de la psicologia moderna amb les filosofies i tècniques contemplatives orientals per aconseguir un canvi de consciència i un despertar espiritual.

Cal apuntar que, sent la respiració el mecanisme bàsic d'acció, la tècnica combina elements com la música evocativa i controlada en ritme i volum, el treball corporal focalitzat, les arts plàstiques i la integració de l'experiència en grup. La respiració i la música són els dos elements que provoquen l'accés al psiquisme i als estats de consciència expandida. A nivell fisiològic es provoca un estat hiperventilatori que activa el procés. Aquests estats de consciència permeten arribar a les profunditats del psiquisme i recuperar continguts i experiències vitals (oblidades o reprimides), memòries corporals, emocions viscudes o fins i tot records de tipus *kàrmic*. En resum, la connexió de la consciència a aquests nivells és a través d'accedir a tres àrees:

1. Fets autobiogràfics.
2. Fets perinatals (al voltant de la gestació i el naixement).
3. Fets transpersonals (més enllà d'un mateix i propis de la humanitat).

Una premissa reconeguda com a fonamental en el mètode és la gran capacitat guaridora d'aquests estats de consciència, que succeeixen tradicionalment de manera espontània, ritual o meditativa.

Pràctica i actualitat:

Les respiracions holotròpiques es poden realitzar de manera individual, però el format més comú és fer-ho en grup. Es realitzen en sales habilitades i amb un matalàs per parella, perquè siguin el més còmodes possible. La comoditat és un aspecte que es recomana també als participants pel que fa a la vestimenta. Les respiracions es fan per parelles i en dos temps diferents, que poden succeir en dos dies consecutius o en un mateix dia. Cada membre de la parella ha de fer un cop el rol de "respirador" i l'altre el de "cuidador" de qui respira. En el segon temps, els papers es canvien: el cuidador ha d'atendre el respirador en les necessitats que pugui tenir. Tota l'activitat és supervisada pels facilitadors en tot moment.

Prèviament a l'activitat hi ha d'haver una entrevista del facilitador amb cada un dels participants per conèixer tots els aspectes implicats i les normes de seguretat. Es recomana tenir en compte si hi ha alguna incidència clínica, com un embaràs en curs, una patologia cardíaca, epilèpsia, patologies psiquiàtriques greus, hipertensió, glaucoma, fractures, etc.

Quan el grup ja està reunit, es fan jocs i dinàmiques de tipus corporal orientades a l'activitat. Després es realitza la dinàmica respiratòria amb la música i, finalment, la pràctica integradora per mitjà d'alguna expressió artisticoplàstica i el treball en grup.

La pràctica holotròpica està escampada per tot el món. Existeixen grups i associacions, com l'Association for Holotropic Breathwork International, que ofereixen tota mena de recursos i la possibilitat de formar-se com a facilitadors dels tallers. Aquesta mateixa associació organitza The Global Breathwork Day.

Una de les formacions més reconegudes és la GTT (Grof Transpersonal Training), en la qual encara hi participa Stanislav Grof.

A Catalunya també es pot fer vivència de les respiracions per mitjà de tallers organitzats per facilitadors certificats, com Magda Sampere, que ofereix la teràpia al centre Respira, de Barcelona. En referència a la formació hi ha uns equips autoritzats que, amb la intervenció de facilitadors internacionals i el mateix Stansilav Grof, organitzen un seguit de mòduls.

Cal esmentar una tècnica similar, basada en part en el treball del Dr. Grof i les tècniques de respiració ancestrals, coneguda com a respiracions holorèniques, creada per l'antropòleg Josep M. Fericgla i practicada en alguns dels seus tallers.

Referències bibliogràfiques:

GROF, S. *La mente holotrópica. Los niveles de la conciencia humana*. Barcelona: Kairós , 1994.

GROF, S. *La psicología del futuro.* Barcelona: La Liebre de Marzo, 2005.

GROF, S. *La respiración holotrópica*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2011.

Shiatsu

Definició i orígens:

El *shiatsu*, del japonès *shi* ('dit') i *atsu* ('pressió'), és un tipus de teràpia manual compresa en el grup del massatge, nascuda al Japó. Es caracteritza per unes seqüències de pressió localitzada sobre la superfície del cos per mitjà dels dits polzes o el palmell de la mà. En el seu país d'origen és considerada una tècnica inclosa dins la pràctica mèdica legal, no pas una teràpia alternativa, per corregir desequilibris del cos i mantenir i promoure la salut.

La història del *shiatsu* és força recent, comparada amb altres teràpies manuals, encara que beu del fons i dels coneixements tradicionals com el massatge *anma* (massatge tradicional japonès). Posteriorment incorpora concepcions com la medicina tradicional xinesa i conceptes de fisiologia i anatomia occidentals. La primera referència escrita del *shiatsu* és el llibre *Shiatsu-ho* (1915), de Tenpaku Tamai, però aquest no és considerat l'origen de la teràpia. La història diu que el japonès Tokujiro Namikoshi (1905-2000, Shikoku), quan tenia set anys, va descobrir aquest mètode terapèutic tractant la seva mare, que patia artritis reumàtica. Inicialment li va posar el nom d'*appaku* (del japonès 'pressió') i més tard *shiatsu*.

L'any 1940, Namikoshi funda el Japan Shiatsu College, a Tòquio. Abans havia obert la seva pròpia clínica, on feia tractaments. Després de la Segona Guerra Mundial el *shiatsu*, com altres teràpies populars com l'acupuntura o l'*okyu* (moxibustió japonesa), pateixen una certa regressió legal, encara que anys després tornen a ser acceptades i incorporades al sistema institucional. Amb relació al *shiatsu* hi ha un succés que li va donar ressò internacional: en una visita al Japó, la famosa actriu Marilyn

Monroe emmalaltí i fou tractada amb èxit per Tokujiro Namikoshi i el seu *shiatsu*.

A través de diversos alumnes del mestre, es van desenvolupar estils diferents, però és quan el *shiatsu* arriba a Europa i als Estats Units que evoluciona de manera notable i genera moltes altres branques de pràctica no reconegudes com a "autèntiques".

Marc teòric de referència:

Inicialment Namikoshi desitjava conciliar la pràctica tradicional de massatge japonès amb els conceptes fisiològics i anatòmics occidentals i evitar referències a l'estesa medicina tradicional xinesa (MTX). Per altra banda, alumnes seus com Shizuto Masunaga o Tadashi Izawa sí que van intentar conciliar la pràctica amb els conceptes de la MTX i un va crear el Zen Shiatsu o Shiatsu de Masunaga i l'altre el Meridian Shiatsu, en el qual apareix el concepte xinès dels meridians d'acupuntura. Aquestes variants incorporen els estiraments com una tècnica més.

Per mitjà de les tècniques de *shiatsu* s'intenta restablir la circulació energètica i sanguínia en tot el cos per estimular la seva capacitat de recuperació.

Pràctica i actualitat:

Bàsicament, encara que segons l'escola trobem variants en les teories que se segueixen i en les modificacions segons l'estat del practicant, l'execució del *shiatsu* consisteix en la pressió controlada dels punts anomenats *tsubo*. El concepte més bàsic de la teràpia *shiatsu* és reconèixer l'estat de plenitud (*jitsu*) o buidor (*kyo*) del *tsubo* per establir la forma en què s'aplicarà la pressió.

Se segueixen unes seqüències de pressió per àrees o per línies meridianes, que seran repetides un parell de vegades amb diferent temps de pressió.

El *shiatsu* es practica sobre la roba seguint la concepció tradicional japonesa. Normalment, el pacient està estirat a terra sobre un tatami o futon. Hi ha alguna variant moderna occidental que practica el *shiatsu* sobre llitera, ja que els occidentals no acostumem a estirar-nos a terra per rebre tractament o per realitzar-lo.

S'ha fet poca recerca científica sobre aquesta pràctica, però això no treu que actualment es practiqui a tot el món i frueixi d'un gran reconeixement popular com una terapèutica molt relaxant vinculada al benestar.

Arreu de l'Estat espanyol existeixen moltes escoles, com les formades per Shigeru Onoda o per Arturo Valenzuela —ambdós referents actuals sobre el tema al nostre país—. També hi ha una associació que recull els professionals, anomenada APSE (Associació de Professionals del Shiatsu a Espanya) que intenta que hi hagi una formació homologada i que segueixi el pla d'estudis de la Federació Europea de Shiatsu.

Referències bibliogràfiques:

Ishizuka, H. *Namikoshi Shiatsu*. International Medical Publishers Company, 2010.

Namikoshi, T. *Tratado completo de terapia shiatsu*. Madrid: Edaf, 1981.

Onoda, S. *Libro completo de Shiatsu*. Madrid: Gaia, 1998.

Valenzuela, A. *Tu bebé sano y feliz con shiatsu*. Madrid: Natural, 2010.

Tai-txi

Definició i orígens:

Art marcial terapèutic i alquímic d'origen taoista (entenent l'alquímia com l'art de transmutar l'energia vital en esperit per afavorir la longevitat o la immortalitat en el seu sentit més clàssic, si bé avui en dia s'entén com a l'art psicològic de transmutar les emocions i els pensaments). Tai-txi ('gran principi') és el moment inicial de la creació, la qual succeeix constantment.

D'acord a la tradició del tai-txi, va ser l'immortal Chan Sant Feng (Mestre dels Tres Pics) qui va fundar aquest art inspirant-se en els moviments d'una grua i una serp. Pel que sembla, es trobava meditant a la seva cabana de la muntanya quan el soroll d'un ferotge combat entre una grua i una serp el va treure del seu estat. Va observar que la potència i la força de la grua eren esquivades i anul·lades per la velocitat i ductilitat de la serp, però també que, al mateix temps, la rapidesa i la implicació de la serp eren anul·lades per la gràcia i la fortalesa de l'au. El combat dels animals va quedar en taules. No obstant això, li va servir a l'Immortal per aplicar-lo a les tècniques de combat que ja coneixia, que combinades ara amb els principis de suavitat, força, esquivada, precisió, cessió i continuació, entre d'altres, va crear així el primer tai-txi. Li va donar aquest nom perquè, així com el principi taoista del tai-txi, el "Gran Principi", simbolitzat pel símbol del *yin-yang*, representa l'harmonia dels oposats, el seu estil de combat aconseguia harmonitzar els oposats a la sorra marcial. Però no només això, sinó que també havia aconseguit que aquest art harmonitzés l'energia vital (*txi*) i l'esperit (*shen*) i que es convertís així en una marcialitat alquímica.

Com que Chan Sant Feng era un *immortal*, és difícil saber amb precisió quan va crear aquest art, si bé es creu que hauria nascut al segle XIII. El que sí que sabem amb seguretat és que el tai-txi apareix per primera vegada en els registres històrics en el segle XVII, en un petit llogaret de Hopei, al nord de la Xina, anomenat Chen Chia Kou. Seguint amb la tradició, hauria estat el mateix Mestre dels Tres Pics qui hauria transmès l'art a la família dirigent del poble, la família Chen, de la qual deriva el nom del més vell dels estils d'aquest art: l'escola Chen. Altres versions més historicistes mantenen que hauria estat un avantpassat de la família Chen, Chen Wang Tin, qui hauria fet la primera codificació de l'estil a principis del segle XVII.

El tai-txi passa de pares a fills en aquest poble fins que, en algun moment dels segles XVIII o XIX, un dels criats de la família, que ja havia practicat altres estils de kungfu, va aconseguir copiar part de l'art espiant-lo en les seves estones lliures. Òbviament, en un lloc tan petit era qüestió de temps que la cosa es descobrís, i quan va ser enxampat *in fraganti*, abans de ser acomiadat, el mestre li va demanar que fes una demostració de què havia après. Pel que sembla, va quedar tan sorprès per la capacitat del criat i per la seva destresa i precisió en l'execució de la tècnica que havia copiat que, trencant la tradició, va decidir ensenyar-li obertament l'estil. L'alumne es deia Yang Lu Chang (1799-1872) i, quan va haver dominat l'art, gràcies als seus contactes va entrar a treballar a la cort imperial per ensenyar aquest estil. Per adaptar-lo al seu nou públic, a poc a poc va anar modificant l'estil i donà origen a un de nou: l'escola Yang. El fill Chang no sentia la mateixa passió per l'art que el seu pare, de manera que va haver de ser el seu nét, Yang Cheng Fu (1883-1936), qui prengués el relleu.

El mestre Fu va viatjar per tota la Xina ensenyant el seu art i arribà a tenir molts deixebles i a expandir àmpliament aquest estil. Yang Chen Fu va adaptar el tai-txi amb vista a la salut i per això eliminà les tècniques més difícils i gran part de la seva orientació marcial. D'aquesta manera el va fer accessible a les masses no expertes en arts marcials i a la gent gran. En fundar-se la República Popular, els dirigents van intentar promocionar les formes preventives de medicina i aquí és quan el Ministeri d'Educació i Esports de la república comunista recorre als sabers tradicionals, entre ells el tai-txi de la branca Yang, promocionada i ensenyada per alumnes directes de Yang Cheng Fu.

Un dels primers alumnes de Yang Lu Chang, Wu Yu Xiang (1812-1880), va viatjar a Chen Chia Kou per estudiar l'estil Chen original. En combinar els dos corrents va crear el seu propi estil: l'escola Wu. És un estil practicat sobretot a Hong Kong, el Brasil i Singapur.

Altres estils menys coneguts són l'escola Kuo, fundada per Kuo Wei Chen (1849-1920), que combina els estils Chen i Wu, i l'escola Hao, fundada per Hao Yuen Dj (1877-1925) i Hao Shau Dj, fill i nebot respectivament de Hao Wei Chian (1849-1920), alumne de Li Yi Yu (1832-1892), que al seu torn va ser alumne de Wu Yu Xiang. La més desconeguda de les escoles de tai-txi, l'escola Sun, va ser fundada pel més gran dels artistes marcials taoistes, Sun Lu Tang (1861-1931), alumne de Yang Chen Fu i conegut com el Mestre dels Tres Palmells per haver arribat a dominar les tres principals arts marcials taoistes: el Tai Chi Chuan (Puny del Gran Principi), el Pa Kua Chang (Palmell dels Vuit Trigrames) i el Xing Yi Chuang (Puny de les Mutacions de la Ment). És per això que aquest estil de tai-txi té influència de les altres dues arts.

Finalment, no cal oblidar l'anomenada escola Continental, que crea l'any 1969 la República Popular, a partir del criteri de diversos experts en diferents estils de tai-txi que l'adapten així a les necessitats de salut de la població i produeixen formes sintètiques amb tendència a la simplificació. S'han creat així formes de quaranta-vuit moviments, de vint-i-quatre, de tretze, de deu, etc.

Marc teòric de referència:

Com una art marcial taoista que és, el tai-txi es basa en els principis taoistes del *yin-yang*, els cinc elements xinesos (avançar, retrocedir, girar a la dreta, girar a l'esquerra i romandre al centre) i els vuit trigrames (principis marcials de parar, desviar, pressionar, empènyer, estirar, separar, colpejar amb el colze i colpejar amb l'espatlla) de l'I Ching, per això també se'l coneix com a l'estil de les tretze postures.

- *Yin-yang:* L'univers que percebem és dual i pot, per tant, organitzar-se en categories mentals i pràctiques duals. Aquesta dualitat té diverses característiques: a cada cosa li correspon el seu oposat. Aquesta dualitat no és opositiva com en les religions abrahàmiques, sinó complementària. El dia no combat la nit, sinó que va després:

- Quan una cosa ha arribat al seu màxim comença a convertir-se en el seu oposat. Es busca l'equilibri entre els dos pols de la dualitat, de manera que es fuig dels pics màxims. La malaltia es considera la pèrdua de l'equilibri entre aquesta dualitat, és a dir, quan predomina un dels dos pols. Per tornar a reequilibrar-se s'ha de potenciar el seu oposat.
- Tota manifestació de la dualitat porta al seu interior un germen de la polaritat oposada. És a dir, que no existeixen els absoluts. No hi ha ni bé ni mal absoluts, ni és més important el dia que la nit, ni el fred que la calor.
- Tots aquests principis i la forma d'entendre aquesta dualitat s'expressen gràficament amb el símbol del tai-txi (el Gran Principi), conegut a Occident com a símbol del *yin-yang*.

• *Els cinc elements:* Quan s'analitza amb més deteniment la dualitat *yin-yang* s'arriba a la conclusió que aquesta és més complexa i que, al seu torn, pot dividir-se en dos parells de dualitats (els quatre punts de dos eixos d'una circumferència, les quatre estacions, els quatre moments del dia, etc.) amb un punt d'equilibri central. S'expressen amb els elements fusta, foc, terra, metall i aigua. Els elements tenen les seves característiques i, a diferència de com s'entenen els elements en la tradició grega o índia on aquests representen substàncies, és a dir, les substàncies més elementals a les quals es podria reduir la matèria, en la tradició xinesa els elements representen més aviat forces. Una mica com si els elements indoeuropeus fossin la química i els xinesos, la física. D'aquesta manera, la fusta és la força expansiva; el foc, la força ascendent; la terra, la força estàtica i potencial; el metall, la força contractiva, i l'aigua, la força descendent. Aquestes forces tenen bàsicament dues formes de relacionar-se, són els anomenats cicles:

- El cicle de generació, on cada una de les forces en genera una altra diferent: la fusta genera el foc; el foc, la terra; la terra, el metall; el metall, l'aigua, i l'aigua, al seu torn, la fusta.

 - El cicle de destrucció, on cada força limita o en destrueix una altra: la fusta destrueix la terra; la terra, l'aigua; l'aigua, el foc; el foc, el metall, i el metall, la fusta.

- *Els vuit trigrames:* La dualitat pot organitzar-se en categories senzilles (*yin-yang*), en relacions de forces (els cinc elements) o com a grups que poden interactuar tant com a parelles de contraris o com a fases d'un mateix cicle. Aquesta forma més complexa d'entendre i d'estudiar la dualitat va ser sistematitzada i posada per escrit en un dels llibres clàssics de l'antiga Xina, l'*I Ching* (*Llibre de les mutacions*). Si bé a Occident s'ha introduït únicament com a tècnica endevinatòria, a la Xina, sense oblidar aquesta funció, va constituir una part important de la filosofia i del pensament. C. G. Jung va escriure el pròleg a l'edició en alemany de Richard Wilhem.

  Els vuit trigrames són: el cel, la terra, l'aigua, el foc, la muntanya, el llac, el vent i el tro. Igual que succeïa amb els cinc elements, podem disposar-los en dos cicles:
  - *El Cel Anterior*. Aquí els trigrames estan disposats com a oposats, amb cada trigrama col·locat a la màxima distància del seu oposat en un cercle, que al seu torn ens il·lustra les diferents vuit fases dins d'un cicle. És el canvi vist a poc a poc, gradual i cíclic.
  - *El Cel Posterior*. Els trigrames estan disposats amb una oposició on només es manté una de les oposicions naturals (l'aigua oposada al foc), mentre que les altres seran oposicions "no naturals". D'aquesta manera, en un cercle, la terra està oposada a la muntanya; el cel, al vent, i el llac, al tro. Aquest cicle o forma de disposar els trigrames il·lustra les relacions que fan que el canvi pugui ser ràpid. És el canvi vist de forma ràpida, sense gradacions i aparentment de forma no cíclica.

Pràctica i actualitat:

Com ja hem vist el tai-txi té un origen marcial, present encara en la seva estructura, tot i que dividit en dos grans enfocaments: marcial i terapèu-

tic. Tradicionalment engloba dos aspectes, si bé cada un dels dos enfocaments emfatitza més uns aspectes o altres en funció del seu objectiu.

El treball s'inicia amb un exercici energètic de txi-kung (l'art de l'energia vital) dividit al seu torn en dos tipus d'exercicis diferents. D'una banda, els exercicis de tipus més "gimnàstic" destinats a preparar les articulacions, els tendons i els músculs i, per l'altra, les sèries d'exercicis encadenats preestablerts, el txi-kung pròpiament dit, destinat a un treball energètic concret que fa fluir l'energia cap a àrees específiques de l'organisme. D'aquestes sèries, la més coneguda és la *Pa Tuan Chin* (els vuit brocats de seda), una sèrie de vuit exercicis diferents repetits vuit vegades cada un. Després, cada estil o línia pot tenir altres formes de txi-kung pròpies, com la forma dels vint moviments de l'escola Yang.

La següent fase és la pràctica marcial pròpiament dita, que tradicionalment s'iniciava amb el treball dels passos (les diferents posicions de les cames i la seva forma d'avançar o retrocedir) i moviments concrets de les mans i braços. Avui, a Occident, aquest pas s'acostuma a saltar. El seguia i el segueix el treball de la forma, és a dir, els exercicis encadenats treballats de manera lenta que s'assemblen a una dansa i que són el traç identificatiu del tai-txi popularment. En la vessant terapèutica s'emfatitza aquest treball amb vista a la salut i en la vessant marcial se solen treballar també les aplicacions marcials dels diferents moviments.

També hi ha altres formes (exercicis de moviments encadenats) amb armes, ja que tradicionalment, en els estils de combat xinesos, després de la feina amb mà buida es feia un treball amb armes. A diferències d'altres estils de kungfu que treballen multitud d'armes, el tai-txi es distingeix per la seva simplicitat. Tradicionalment només hi havia tres armes que, en funció de la seva dificultat, s'empraven en el següent ordre: sabre, pal (originàriament era una llança) i espasa de dos talls. Modernament, l'escola continental ha afegit el treball amb ventall.

Els treballs en parella inclouen, en primer lloc, les empentes de mans (*tui shou*), exercicis senzills on es posen en pràctica els vuit principis del tai-txi (parar, desviar, pressionar, empènyer, estirar, separar, colpejar amb el colze i colpejar amb l'espatlla). Es realitzen en estàtic i després amb passos. Aquest exercici el solen treballar tant les tècniques d'enfocament marcial com terapèutic. Quan això està dominat es passa a aplicar aquests vuit principis en moviment cap als angles, és el que

s'anomena *Ta Lu* (gran desplaçament). Al *Ta Lu* el segueix, en grau de dificultat i mestratge, el *Sant Shou* (la dispersió de mans), que és una forma amb dues persones, en què se simula un combat preestablert i que aplica els principis i tècniques del tai-txi. Per sobre d'això ja es trobaria el combat lliure.

Finalment, pel seu origen mític taoista, posseeix tècniques de meditació d'aquesta espiritualitat, de les quals la més coneguda és "la circulació de l'òrbita microcòsmica", en la qual es fa circular l'energia (*txi*) per dos canals energètics (els anomenats meridians), que circulen per la línia central del cos pel davant i pel darrere i que s'uneixen a la boca i al perineu. És una forma de meditació entre la visualització i l'atenció a les sensacions en aquests canals, tipus *vipassana*, però localitzat en aquestes àrees.

Podem resumir així que, a l'Occident d'avui dia, els practicants de tai-txi, depenent dels seus interessos, poden classificar-se en dos grans grups:

- *El tai-txi de vessant marcial:* Escoles Chen, Wu i línies marcials de la Yang principalment, encara que també han començat a arribar les Sun i Hao.
- *El tai-txi de vessant terapèutica:* Escola Yang i Continental.

Espanya segueix a grans trets la mateixa evolució que la resta d'Occident. El primer estil que es va introduir va ser el Yang. Els pioners aquí van ser Peter Yang, un mossèn catòlic xinès que va ensenyar un tai-txi molt dansat a Barcelona (a la Societat Naturista Vegetariana) entre els anys 1970 i 1980. Paral·lelament, Alberto Rico i Ferran Tarragó van fundar, el 1977, també a Barcelona, l'Institut de Tai-Chi i van introduir un estil Yang més terapèutic i semimarcial, i també l'Escola Continental de la línia de Gia Fu Feng. Els anys 80 es funda l'Associació Espanyola de Practicants de Tai-Chi-Chuan, per integrar els practicants dispersos d'aquest art. A mitjan aquesta dècada Tew Bunnag, un tailandès alumne de Dhiravamsa i practicant de *vipassana*, introdueix un tai-txi d'estil Yang, a mig camí entre el terapèutic i l'espiritual.

L'estil Yang no només s'introdueix als gimnasos d'arts marcials, sinó també als centres de ioga (anys 80) i, més tard, als centres de teràpies alternatives (anys 90), i es converteix en l'estil més difós a Espanya.

A partir dels anys 90 comença a arribar la línia d'orientació més marcial i s'introdueixen l'estil Chen i línies Yang més marcials, com la de Yang Jwing Ming. I, en la primera dècada del segle XXI, amb l'auge d'Internet, podem trobar ja que s'han constituït multitud d'associacions: Associació Catalana de Choy Li Fut, Tai-Chi-Chuan i Chi-Kung, Tai-Chi-Chuan Eskola, Cercle d'El Retiro de Taiji Quan, Associació Ma Tsun Kuen, Associació Hispanoxinesa de Tai-txi, etc.

Referències bibliogràfiques:

Al Chung-Liang Huang. *La esencia del T'ai Chi*. Màlaga: Sirio, 1994.

Bunnag, T. *La esencia del T'ai Chi Ch'uan*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2006.

Cheng Man-Ching. *Tai-Chi. El arte de la armonía*. Madrid: CEA-GAR, 1991.

Chen Wei-Ming. *T'ai Chi Ch'uan Ta Wen. Questions and Answers on T'ai Chi Ch'uan*. Berkeley, Califòrnia: North Atlantic Books, 1985.

Doctor Descalzo (Rusell, S. B). *Manual del guerrero urbano*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2006.

Jou Tsung-Hwa. *El Tao del Taiji Quan*. Mèxic: Pax, 2008.

Lam Kam Chuen. *Tai Chi paso a paso*. Barcelona: Integral, 1994.

Lo, B. P. J.; Inn, M.; Amacker, R., i Foe, S. *The Essence of T'ai Chi Ch'uan. The Literary Tradition*. Berkeley, Califòrnia: North Atlantic Books, 1985.

Tarragó, F. *Tai Chi Chuan*. Barcelona: Obelisco, 1990.

Wong, E. *Taoísmo*. Barcelona: Oniro, 2005.

Xiuchen, T. i Guixiang, K. *El Taijiquan simplificado al estilo Chen*. Pequín (Xina): Lenguas Extranjeras, 1991.

Tarot

Definició i orígens:

Els tarots constitueixen un llenguatge que ens mostra un alfabet desplegat en setanta-vuit cartes. Cada carta constitueix una representació gràfica de la història del món, i les seves combinacions expressen el joc ocult de les forces que operen segons els patrons difícils d'esbrinar des de la raó i l'intel·lecte. Es tracta d'un llenguatge que s'escriu a partir de la imaginació.

Les setanta-vuit cartes disposen de vint-i-dos arcans majors (Triomfs) i cinquanta-sis arcans menors. Els arcans menors estan dividits en quatre pals, que corresponen als quatre elements, als quatre mons cabalístics i a les quatre lletres del nom diví Ihvi:

Arcans menors				
Concepció	*Divisió*			
4 pals	Bastos Trèvols	Copes Cors	Espases Piques	Ors Rombos
4 elements	Foc	Aigua	Aire	Terra
4 mons cabalístics	Atzilút (món de l'emanació)	Briáh (món de la creació)	Yetziráh (món de la formació)	Assiáh (món de l'acció)
Lletres del nom diví Ihvi	I	H	V	I

El tarot és un joc de cartes que ha perviscut al llarg dels segles i que té un origen desconegut. Se li sospita una edat aproximada de sis segles i és l'antecessor directe del joc de cartes modern.

Marc teòric de referència:

El tarot admet diferents nivells d'interpretació:

1. Joc i endevinació.
2. Ensenyament de reis, nobles i cortesans.
3. Viatge de construcció de la consciència (viatge iniciàtic).
4. Mapa de les relacions entre allò no manifest i allò manifest.

Des de la vessant de la "construcció de la consciència", és a dir, de l'autoconeixement, el tarot es concep com un conjunt de figures que expressen simbòlicament el treball de l'home per dur a terme la seva evolució i arribar a la finalitat inscrita en el seu destí. Aquest destí li exigirà un treball heroic ple d'aventures, esforços, descansos, perills i descobriments, fins a arribar al final del trajecte (el món) on haurà descobert el seu tresor interior. El microcosmos (l'ésser humà) i el macrocosmos dansaran en harmonia. En aquest sentit, els arcans majors es veuen com una història muda de les experiències que es troben en el camí de l'autorealització.

A l'hora de treballar amb les cartes del tarot, el que compta és l'activació de la imaginació humana, que serà l'emoció autèntica i transformadora que suposa l'experiència de la imatge.

El tarot es pot entendre com un intent de crear un ordre lògic per calmar el caos que procedeix de l'inconscient, com un intent de sistematitzar les experiències d'aquest món no verbal.

Perspectiva junguiana:

Des de la perspectiva de la psicologia junguiana, les cartes del tarot ens mostren, a través dels vint-i-dos arcans majors, el "procés d'individuació", és a dir, el procés que transforma l'ésser humà en allò que realment és (autorealització, ser un mateix).

S'entén, doncs, que els arcans majors són imatges portadores de projeccions, ceps per caçar la imaginació i possibilitar així la digestió psicològica del magma caòtic del món inconscient.

Els arcans representen simbòlicament aquelles forces instintives que operen amb força autònoma en la profunditat de la psique i que Jung va anomenar *arquetips*.

Enfrontant-nos amb els arquetips i alliberant-nos de les coaccions a les quals ens sotmeten, un es torna cada cop més capaç de respondre a la vida de manera individual.

Pràctica i actualitat:

En la lectura, els arcans de l'1 al 21 es disposen en tres fileres horitzontals (tres estadis) de set cartes cadascuna, i representen els tres estadis pels quals passa la persona per arribar a ser ella mateixa.

La carta sense número:

El Boig: Nòmada enèrgic, immortal i present a tot arreu. Rodamón, aventurer, la inconsciència, l'atreviment. És l'impuls de l'inconscient. La carta del boig no té número ni tampoc té filera, ja que pot irrompre en qualsevol moment de les nostres vides donant un gir inesperat a les accions planificades o previstes.

Primera filera: Regne dels Déus.

Representa el món arquetípic, la trobada amb el món de l'inconscient.

1. *El Mag:* El misteri (la no-raó). Factor que dirigeix l'energia i posa l'atenció en determinats elements de l'inconscient.
2. *La Papessa:* La verge, la feminitat espiritual. Poder espiritual que està més enllà de la persona individual (misteris femenins). Receptivitat.
3. *L'Emperadriu:* Govern sobre el món mundà. Connexió de l'esperit amb la matèria. La mare.
4. *L'Emperador:* Principi actiu, allò masculí. Esforç per construir en la terra. El pare. La raó, la paraula.

5. *El Papa:* Autoritat (superior a la de l'Emperador), ésser il·luminat. Recerca de la connexió de l'home amb una consciència superior.
6. *L'Enamorat:* L'heroi, l'ego jove, amb la possibilitat de posar-se en acció. A la carta està immòbil entre dues dones. Hi ha acció inconscient, inacció conscient. A punt per emprendre el viatge de l'heroi.
7. *El Carro:* El transport de l'heroi, nou principi que emergeix. Actuació i moviment, inici de viatge, el jove heroi comença a connectar amb l'inconscient.

Segona filera: Regne de la realitat terrestre i de la consciència de l'ego.

L'heroi comença a buscar la seva fortuna i a establir la seva pròpia identitat. Regne de l'equilibri.

8. *La Justícia:* L'heroi ha d'avaluar els dilemes morals per si mateix i mesurar i sospesar els assumptes difícils. Unió de les forces oposades.
9. *L'Ermità:* Arquetip del vell savi. És un caminant possibilitat de la il·luminació individual. Porta una llanterna que representa la llum individual per orientar-se en el viatge.
10. *La Roda de la Fortuna:* Força inexorable en la vida que sembla actuar fora del nostre control.
11. *La Força:* Dama domant un lleó. Ella ajudarà l'heroi a domar la seva naturalesa animal. L'energia comença a dirigir-se bàsicament al món interior, perquè el món exterior està prou assentat.
12. *El Penjat:* Està desvalgut davant les circumstàncies. Gir total de tot el que significava alguna cosa per al personatge.
13. *La Mort:* Transformació, figura a la qual tots hem d'afrontar-nos i davant la qual ens trobem indefensos. Abandonament de tot allò que s'ha estat fins al moment.
14. *Temprança:* Dissolució dels costums antics. Canvi de direcció de les energies (gerros), abans l'energia va cap al món exterior i la formació de l'ego i després l'energia es dirigeix cap al món interior i el *self* (un mateix).

Tercera filera: Regne de la il·luminació celestial i de l'autorealització.

Representa l'ampliació de la consciència:

15. *El Diable:* Aspecte ombrívol de nosaltres mateixos, el qual sempre porta un raig de llum.
16. *La Torre de la Destrucció:* Destrucció de la torre ideològica/intel·lectual que impedia la connexió amb el regne espiritual (inconscient).
17. *L'Estel:* Integració en la consciència dels continguts rebuts de l'inconscient.
18. *La Lluna:* Immersió en l'inconscient sense referències, depressió… "La fosca nit de l'ànima." Paisatge impersonal de la Lluna.
19. *El Sol:* Infància solar. La vida recobra un sentit, senzill, ingenu, ja no és un desafiament.
20. *El Judici:* Miraculós renaixement, despertar. Nova dimensió de coneixement.
21. *El món:* Una porta a l'eternitat, el *self* (un mateix), l'autorealització, la unió dels oposats, la individuació.

Actualment hi ha diversos tarots. El més antic que es coneix és el Tarot de Marsella i, per tant, és considerat el més conforme a la tradició. La pràctica tarotista s'ha modernitzat fins al punt que podem trobar serveis de tarot *on-line* o telefònic, on per una quantitat de diners per minut ens fan una lectura de les cartes en directe. S'ha consolidat com una indústria amb grans ingressos que es publicita als mitjans de comunicació com la televisió o les revistes de consum.

Referències bibliogràfiques:

Marteau, P. *El Tarot de Marsella.* Madrid: Edaf, 2002.

Nichols, P. *Jung y el tarot.* Barcelona: Kairós, 2008.

Pollack, R. *The Haindel Tarot: A Reader's Handbook*. Stamford (EUA): U. S. Games Systems, 1999.

Stein, M. *El mapa del alma según Jung.* Barcelona: Luciérnaga, 2004.

Teràpia neural

Definició i orígens:

La teràpia neural intenta neutralitzar les irritacions del sistema nerviós autònom (neurovegetatiu) que desencadenen les malalties, per mitjà de la injecció puntual d'un anestèsic local.

Els germans Ferdinand i Walter Huneke, metges alemanys, van descobrir, l'any 1925, i gairebé per casualitat, que en administrar una substància com l'Atophanil, un medicament antireumàtic, desapareixien completament els símptomes de la migranya crònica i la depressió en un pacient. El que sorprèn del cas és que allò no era una acció anestèsica del dolor ni un efecte basat en la suggestió. Van descobrir llavors que aquell medicament es fabricava en dues presentacions, una intravenosa i una altra intramuscular, i que, per error, havien inoculat per via intravenosa el medicament intramuscular. La particularitat del succés va ser que, en la forma intramuscular, el medicament també portava una mica de procaïna (anestèsic local). Aquesta troballa va despertar el seu interès per continuar investigant el fenomen fins a fer evident que allò també succeïa en puncions fora del sistema venós.

Els conceptes teòrics de la teràpia neural es basen en els resultats d'investigadors russos com Pavlov i Speransky, d'altres com Head, Spiess, Schleich o Bicow i de la gran aportació dels germans Huneke en sistematitzar i convertir-ho en una teràpia.

Marc teòric de referència:

La relació i la interacció entre el psiquisme, el sistema nerviós i el sistema immunitari és l'eix de la vida i de l'adaptació de l'individu a les

condicions externes i internes per poder sobreviure. Si un sistema vincula tots els òrgans, aquest és el sistema nerviós. Per mitjà d'una extensa xarxa, permet integrar la informació que arriba de l'exterior i respondre en conseqüència des de l'interior. Una estructura (òrgan) clau en aquest fenomen és la pell.

Una irritació del sistema nerviós bloqueja i pot afectar qualsevol de les parts del sistema, expressant-se en els espais en què hi hagi una predisposició a la malaltia. Els bloquejos, anomenats *camps interferents*, provocats per irritacions, infeccions, traumatismes, cicatrius, afectacions odontològiques, estrès o alteracions emocionals, modifiquen l'intercanvi d'informació i, a la vegada, irriten més la xarxa neural (nerviosa). Aquests camps interferents són la causa de les malalties.

La teràpia neural busca eliminar aquests bloquejos o camps interferents per restablir els propis mecanismes de regulació que té el cos i aconsegueix reaccions de guariment per mitjà de la força vital.

Se suposen unes condicions al fet de la teràpia neural:

1. Han de desaparèixer les molèsties a distància a causa del camp interferent en un cent per cent.
2. L'alliberació del símptomes ha de desaparèixer durant vuit hores si és un camp interferent dentari i durant vint si és en altres llocs del cos.
3. Si reapareixen els símptomes, veurem que en tornar a aplicar el tractament neural en el mateix camp interferent l'alliberació dura molt més.

Pràctica i actualitat:

La neutralització de les irritacions es realitza per mitjà de la inoculació d'una substància anestèsica local com la procaïna que, en concentracions baixes i en llocs molt precisos, pot tenir l'efecte desitjat sobre les afectacions del sistema nerviós.

La pràctica de la teràpia està regulada per la legislació espanyola i es detalla que només metges, professionals de l'infermeria, veterinaris i odontòlegs estan facultats per realitzar puncions amb inoculació de substàncies.

Potser la màxima autoritat en teràpia neural a casa nostra és el metge naturista David Vinyes. Vinyes és el director de l'Institut de Teràpia

Neural i del Màster de Teràpia Neural a Barcelona. Es realitzen diversos cursos d'introducció i formació en diferents ciutats, com Barcelona, Madrid i València.

També hi ha tot un seguit de congressos sobre teràpia neural que es realitzen tant a Europa com a Amèrica Llatina.

Referències bibliogràfiques:

ADLER, E. *Enfermedades generales causadas por irritación del sistema neurovegetativo producidas por problemas dentales y amigdalares*. Diagnóstico y Terapia, 1998.

DOSCH, P. *Manual of Neural Therapy according to Huneke (2a ed.)*. Thieme, 2007.

FISCHER, L. *Terapia Neural según Huneke. Fundamentos, técnica, aplicación práctica*. Verlag, 2000.

Txi-kung

Definició i orígens:

El txi-kung o *qi gong* està considerat una gimnàstica energètica, és a dir, una pràctica física que treballa amb l'energia o *txi* com a matèria essencial. Consisteix en un seguit d'exercicis, postures, tècniques respiratòries i meditacions que volen millorar i mantenir una circulació energètica òptima. També se'l coneix com "la font de la joventut".

Referenciat per primer cop en el clàssic *I Ching* (*Llibre de les mutacions*), aparegut al voltant del segle XI aC, el txi-kung es crea com una pràctica per comprendre la relació que unifica els tres aspectes font de l'energia: el cel, l'home i la terra. En el seu origen era una pràctica exclusiva dels monjos i més tard va passar a ser considerada una forma popular de mantenir la salut. El règim popular xinés el va convertir en una pràctica del poble i afavorí la creació de diferents estils. El més acceptat i conegut és el Chi Kung Zhi Neng (pràctica de la intel·ligència al cor). Al voltant dels anys 50 es crea un centre hospitalari de Txi-kung a la ciutat de Tangshan. Aquest fet i la publicació d'un llibre, *Liao Fa Shi Jian*, el consoliden.

Marc teòric de referència:

Podem dividir la manera d'entendre el txi-kung en funció de l'escola: doctrinal (escoles budistes, confucionistes i taoistes), mèdica i marcial.

En l'àmbit esotèric, està inspirat en part per les tradicions budistes i taoistes i és considerat com una forma de transcendir fins a la budeïtat. És de mans del monjo Tamo que el temple Shaolin rep un important impacte en constituir-se el txi-kung com una pràctica bàsica del desen-

volupament físic i espiritual. Al monjo Tamo se li atribueixen dos llibres clàssics, *Yi Chin Ching* (*Llibre de la transformació dels tendons*) i el *Hsi Sui Ching* (*Llibre de la neteja de la medul·la*). És a les escoles budistes que es treballa la respiració en quietud (*samatha*) i penetració espiritual (*vipassana*).

Entès en el context de la medicina tradicional xinesa, és una pràctica considerada salutífera, basada en els conceptes bàsics de circulació del *qi* o *txi* a través dels meridians —dotze de regulars i dos considerats extraordinaris (vas governador i vas concepció)—, i de gestió energètica en el Triple Recalentador (TR) o *Dan Tian*. El TR és un concepte que unifica els tres centres de gestió energètica per excel·lència: *Dan Tian* superior, on es gestiona l'esperit i la percepció, comprèn òrgans com el cor, el pulmó i el pericardi; el *Dant Tian* mig, en el qual es fa la gestió emocional, comprèn òrgans com l'estómac i la melsa, i el *Dan Tian* inferior, entès com el reservori del *Qi*, comprèn els ronyons com a òrgan essencial. Cada òrgan anirà vinculat a la seva respectiva entranya. El bon funcionament dels tres recalentadors assegura un bon estat de salut. Per a la MTX, l'energia global s'obté dels progenitors de manera heretada (cel anterior), de l'alimentació (cel posterior) i de la respiració.

Un altre concepte bàsic que cal tenir en compte és el de *San Bao* o Tres Tresors, que corresponen al *shen* (esperit), al *txi* (energia) i al *jing* (essència). La cura d'aquest tresors, per mitjà del txi-kung entre d'altres coses, assegurarà un bon estat de salut. Dit això, tornem a trobar una tríada com en el *Dan Tian*, en què la disposició i la funció no són casuals, ja que es torna a referenciar el cel, l'home i la terra.

L'escola marcial parteix del fet que Tamo va introduir la pràctica física dels monjos. D'aquesta manera, en unir la pràctica meditativa i el desenvolupament físic, s'estableix una nova pràctica marcial basada en l'elixir intern que aconsegueix el poder físic i la lucidesa espiritual. Aquestes escoles marcials també adquiriran conceptes de les escoles mèdiques i constituiran sistemes de lluita basats en l'atac que segueixen la circulació energètica a través de punts i meridians. El tai-txi-txuan i el kungfu s'esdevindran, en part, d'aquesta concepció.

Pràctica i actualitat:

Podem trobar dos tipus de pràctica: *Jing Gung* (pràctica estàtica) i *Dung Gung* (pràctica en moviment), que sempre seguiran tres principis: ductilitat, lentitud i suavitat. Les formes més populars del txi-kung són el *Wu Qin Xi* (El joc dels cinc animals) i el *Ba Duan Jin* (Les vuit peces del brocat).

Tota pràctica comprèn un procés de regulació dirigit a equilibrar els tres tresors. El cos el regularem d'una manera física a través de la postura, inicialment d'una manera global i després per parts. Es va del més físic al més subtil. Hi ha un escalfament previ, que donarà pas a la pràctica estàtica o cinètica, juntament amb el treball respiratori i el treball meditatiu. El respecte del tres principis serà essencial perquè l'energia pugui fluir per tot el cos, així com per dirigir-la segons faci falta. Només a través d'un estat de relaxació és possible que els meridians estiguin oberts.

L'arrelament també és un concepte que ha de controlar-se en la pràctica, ja que així hi haurà equilibri i centre. Aquest arrelament s'aconsegueix amb la imitació del concepte de l'arrel d'un arbre, no només a nivell físic, sinó també mental.

Milions de persones practiquen el txi-kung a la Xina, i és cap als anys 70 que arriba a Occident de la mà de la medicina tradicional xinesa. Actualment existeixen molts grups dedicats a la seva pràctica arreu de l'Estat espanyol.

Referències bibliogràfiques:

Cohen, K. *El camino del Qigong. El arte y la ciencia de la curación energética china*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2004.

Dong, L. *Qi Gong. La vía del sosiego.* Barcelona: Kairós, 2001.

Yang, J. M. *La raíz del chi kung chino.* Màlaga: Sirio, 2003.

Yang, T. Ch. *Conocer el Taoísmo. Historia, filosofía y práctica. Chi Kung, Tai Chi, Feng Shui, Meditación, Masaje Taoísta.* Barcelona: Kairós, 2003.

Visió aural

Definició i orígens:

És la capacitat d'observar l'aura. L'aura és el camp energètic que emet cada ésser de manera natural i que n'expressa diferents dimensions.

Tothom pot practicar la visió aural, ja que és la visió natural que tenim quan som infants. Un aspecte com la cultura imperant acaba limitant i transformant aquesta capacitat, ja que se'ns imposa una manera de mirar que no permet considerar l'aura com a quelcom existent i natural.

Podem trobar referències sobre el camp energètic o aural en gairebé totes les cultures antigues, és clar que sempre emmarcades en la tradició espiritual corresponent. Els xinesos amb les referències al *txi*, els hindús amb les del *prana*, el misticisme jueu amb l'energia llum astral i molts altres ensenyaments esotèrics com la teosofia o l'antroposofia han descrit de manera detallada el camp energètic humà. Els pitagòrics, a l'antiga Grècia (segles v i vi aC) van ser els primers a Occident a deixar un registre escrit sobre la qüestió, on afirmaven que la llum de l'energia vital podia produir molts i diversos efectes sobre l'organisme i on incloïen, fins i tot, la curació de malalties.

Al llarg de la història es va anar investigant i, a principis del segle xx, el metge William Kilner desenvolupa el primer sistema de diagnòstic basat en el color, la textura, el volum i l'aspecte general de l'embolcall aural. Més endavant, a mitjan segle xx, De la Warr i Drown inventen aparells per poder detectar les radiacions energètiques dels teixits vius. I, ja en la dècada dels 80, la Dra. Valorie Hunt va trobar la primera evidència electrònica objectiva sobre les emissions aurals. A banda de la cerca d'evidències científiques sobre el tema, el món esotèric i alternatiu ha

mantingut aquesta pràctica com a pròpia d'alguns corrents terapèutics energètics com la guarició.

Algú que cal esmentar en parlar d'aquesta pràctica és l'americana Barbara Ann Brennan, considerada, l'any 2011, com una de les cent personalitats més influents del món en l'àmbit de l'espiritualitat, ja que, amb la seva obra clàssica *Hands of light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field,* publicada l'any 1987 (en castellà per Ediciones Martínez Roca), va popularitzar la percepció aural.

Marc teòric de referència:

L'aura té unes característiques que cal conèixer essencialment:

1. Tota aura té la seva pròpia freqüència vibracional.
2. Té set capes o camps que ens envolten. Aquestes capes tenen una relació estreta amb els *txakres*.
3. L'aura i els canvis que pateix reflecteixen els aspectes físics, emocionals, mentals i espirituals de l'ésser observat.
4. L'aura d'un mateix interactua amb l'aura de les altres persones.
5. L'aura humana pot interactuar amb l'aura de tots els altres éssers del regne animal, vegetal i mineral. Els minerals tenen una aura estàtica i els animals i vegetals la tenen dinàmica.
6. Com més llarg i íntim sigui el contacte, més gran és l'intercanvi energètic.
7. Totes les experiències viscudes queden gravades a l'èter i la seva empremta pot observar-se en mirar l'aura.

Els diferents colors amb què podem veure una aura informen d'unes característiques específiques: violeta (transformació i transmutació), indi (consciència espiritual), blau (comunicació), verd (salut, intuïció, percepció, creativitat), taronja (saviesa, alegria i abundància), groc (coneixement) i vermell (vitalitat).

Pràctica i actualitat:

Pot considerar-se que, per millorar la pràctica de la visió aural, les condicions de llum de l'espai i els colors que reflecteix l'ésser observat s'han de tenir en compte. La llum de baixa intensitat i que l'objecte de la nostra

observació sigui de color blanc o que vagi vestit de blanc són dues condicions òptimes.

Hi ha tres tècniques o formes bàsiques per veure l'aura:

1. Entretancar els ulls perquè la mirada tingui una dimensió més profunda.
2. Fer servir la visió perifèrica, és a dir, mirar amb els costats de l'ull (per la cua de l'ull).
3. Mirar el no-res. Més aviat és com descansar la vista en algun punt sense mirar-lo atentament. Gairebé s'assembla a una mirada perduda.

Si la visió aural està sent utilitzada per algú que realitza algun tipus de teràpia manual energètica, pot optimitzar-se per mitjà de la detecció sensible manual (visió cinestèsica). Només cal activar els anomenats *camps de faune* (les mans) amb un fregament que ens donarà informació de quines són les fronteres aurals.

L'àmbit de la visió acaba convertint-se en una metodologia per "diagnosticar" o captar informació que permeti realitzar algun tipus d'acció curativa. Un cop vista, podem fer coses com:

a) Manipular l'aura, és a dir, modificar la seva disposició per equilibrar-la.

b) Netejar l'aura, amb una maniobra de "pentinat àuric".

c) Segellar l'aura per tancar el treball energètic realitzat sobre els camps aurals o sobre els *txakres*. S'utilitzen un seguit de maniobres i visualitzacions manuals i energètiques.

A pesar de ser una de les tècniques més anomenades en la vessant més esotèrica de les teràpies alternatives, no ha agafat el mateix renom que moltes altres com el *reiki*. Podem trobar alguns cursos puntuals en els quals rebre formació sobre el tema.

Un corrent terapèutic alternatiu vinculat al neoxamanisme que ha esmerçat esforços en desenvolupar aquesta capacitat com a essencial de la seva pràctica és la tensergètica (*tensió-acció*). Aquesta escola pretén, per mitjà de tècniques subtils i processos psicotensergètics (Mètode Saurayi) i en un estat de percepció accentuada o ampliada (aquí és on la visió aural té un paper notori), aconseguir la salut física, mental i espiritual.

Una evolució i tecnificació de visió aural (encara que molt discutida) és la fotografia Kirlian, desenvolupada pel matrimoni rus Kirlian (Semyon Davidovich i Valentina), capaç de captar l'efecte de corona aural en aplicar un camp elèctric sobre una placa i un paper fotosensible.

Referències bibliogràfiques:

Brennan, B. *Manos que curan.* Madrid: Martínez Roca, 2008.

Panchadasi, S. *El aura humana*. Buenos Aires (Argentina): Librería Argentina, 2009.

Pomerleau, S. *Lectura del aura y sanación energética*. Barcelona: Luciérnaga, 2011.

Struther, J. *Auras. Guía Completa.* Madrid: Gaia, 2007.

Universitat Rovira i Virgili

Un dels grans etnòlegs evolucionistes, James Frazer, va predir que totes les societats humanes havien de passar, en un procés evolutiu lineal, per tres grans etapes: la màgica, la religiosa i la científica. Semblantment, Frazer estava convençut que les societats occidentals estaven plenament instal·lades a la fase científica. Però l'art de la predicció, com el de la profecia, és una tècnica arriscada i, si mirem al nostre voltant, tot sembla indicar que Frazer anava força desencaminat, ja que, si bé és cert que les religions hegemòniques han perdut el paper polític, cultural i simbòlic que havien tingut fins als anys setanta del segle xx (procés conegut a les ciències socials com a secularització o desencantament del món), també ho és que, contra tots els pronòstics, després de la segona guerra mundial, s'ha produït un nou «reencantament del món», que engloba un camp ampli de significats i fronteres incertes. Aquesta proliferació de pràctiques, creences i imaginaris ha rebut diferents denominacions, com per exemple Nova Era o New Age, àmbit difús del mistèric o espiritualitats emergents, o nebulosa misticoesotèrica. Nosaltres hem optat per denominar-ho Nous Imaginaris Culturals.

Amb la participació de

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura
Direcció General de Cultura Popular i Tradicional

ipec
Inventari del Patrimoni Etnològic de Catalunya

[publicacions]
urv